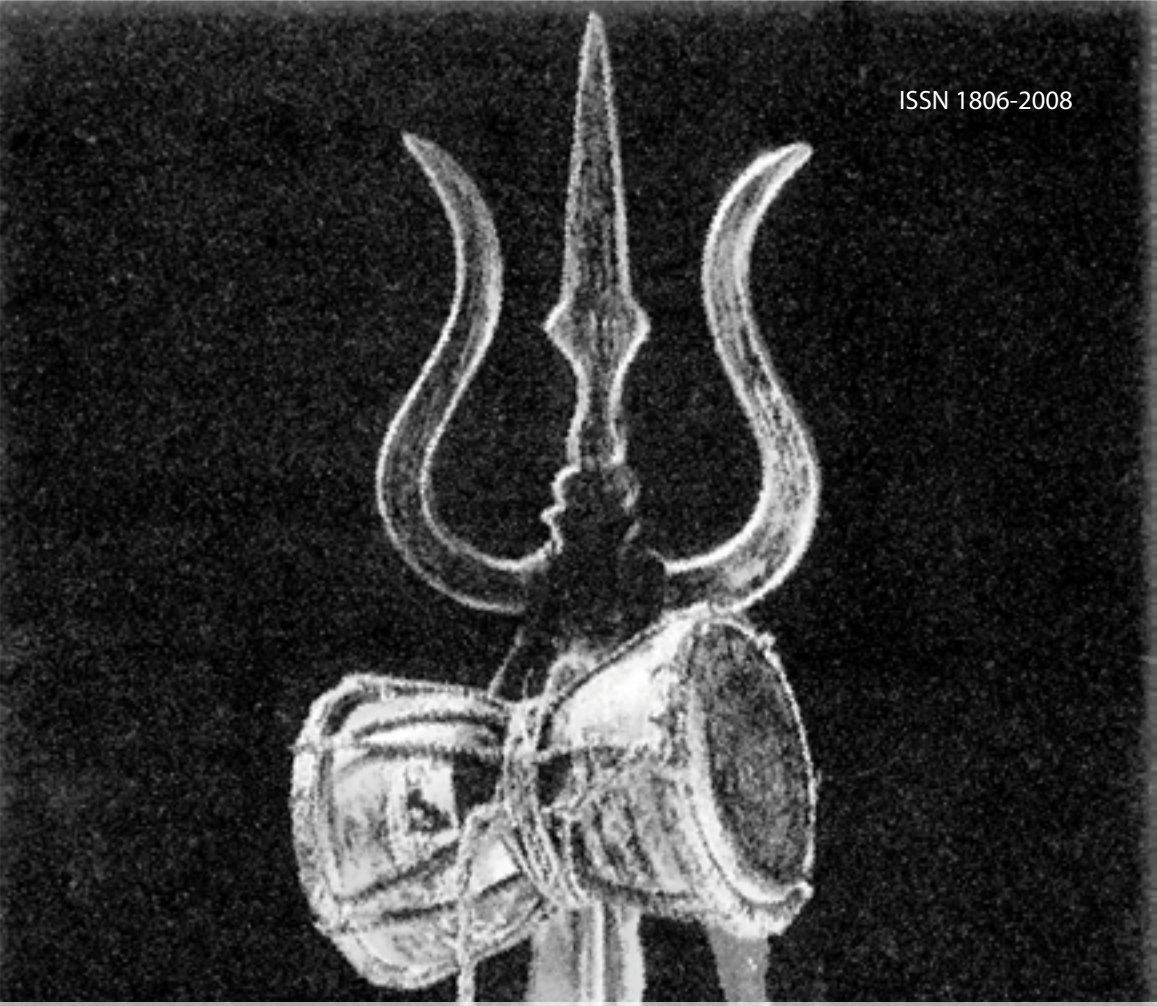
ISSN 1806-2008



cadernos de *yoga*

Yogashala

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Glória Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lílian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Florianópolis)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)
Trisha Lamb Feuerstein (EUA)

Edição deste número
Pedro Kupfer, Rodrigo Gomes Ferreira

Revisão
Cidnei Raul Soares, Noêmia Guimarães Soares, Olga Capoletti

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Impressão
Coan - Tubarão/SC

Tiragem da 2ª edição
2000 exemplares

Realização:
Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
88015-470 - Florianópolis - SC
telefax: (48) 222-5534
cadernos@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

O Instituto Dharma – Yogashala é uma organização da sociedade civil com sede em Florianópolis, Santa Catarina. Tem por objetivo promover o desenvolvimento de atividades sociais visando a divulgação da filosofia e os exercícios do Yoga e do Karma Yoga (Yoga da ação social) como instrumentos de transformação do indivíduo e da sociedade. Entende-se por Karma Yoga a prática da ação para elevação da consciência que se desenvolve através da realização de projetos sociais sustentáveis, trabalhos, produção, estudos, pesquisas, aulas extensivas, seminários e cursos intensivos, preparação e divulgação de estudos e relatórios, edições e publicações.

Desenvolve atualmente aulas regulares de Yoga, publicações, assistência técnica à imprensa, e projetos de Karma Yoga – aulas no presídio masculino de Florianópolis e no Lar Recanto da Esperança, bem como eventos beneficentes periódicos, para arrecadar fundos para organizações parceiras.

Cadernos de Yoga é uma publicação técnica com periodicidade trimestral, que aborda exclusivamente temas sobre Yoga. Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da revista. Os recursos gerados com a venda de exemplares e espaços para divulgação é integralmente reinvestido no projeto, para promover seu desenvolvimento organizacional e técnico, buscando sempre oferecer melhores serviços e conteúdo.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização escrita dos autores.

Onde encontrar:
A distribuição dos **Cadernos de Yoga** é por escolas e professores de Yoga em vários estados do Brasil, bem como online pela loja **www.devi.com.br**

Sumário

Editorial 4

Como o Yoga desenvolve a consciência 7
por Swami Mahadevananda

A essência do ensino de Yoga 17
por Joseph e Lilian Le Page

Advaita Ved€nta 24
por Gloria Arieira

Ka˜ha Upani• ad (1ª parte) 33
Apresentação e tradução de Pedro Kupfer

Os Efeitos Ayurvédicos da prática de €sana 48
por David Frawley e Sandra Kozak

šsana s€dhana, um laboratório de vida 63
por Camila Reitz

Tantra tradicional e neotantrismo contemporâneo 71
por Georg Feuerstein

A Árvore do Conhecimento 84
por Subhash Kak

89 O Yoga S™tra de Patañjali (Aforismos 1 e 2)
Apresentação, tradução e comentários de Pedro Kupfer

97 Karma no Lar Recanto da Esperança
por Mirko da Costa

103 Yoga e fonoaudiologia para a criança especial
por Renata Sumar

109 A perfeição do sânscrito e sua escrita
por Loka S€k• ... D€sa

113 Pequeno guia de pronúncia sânscrita
por Pedro Kupfer

Resenhas

116 Eu sou aquilo
por Anderson Alllegro

121 Caminho de Fogo e Luz
por Rodrigo Gomes Ferreira

124 Onde praticar
Relação de escolas de Yoga no Brasil

Editorial

Caro amigo do Yoga,

Hari*f* Oˆ! Nosso projeto sobreviveu ao parto! A criança promete continuar numa bela caminhada. Estamos constantemente introduzindo melhorias no trabalho e queremos agradecer à comunidade yogue que acreditou nos **Cadernos de Yoga**, seja enviando comentários estimulantes, comprando exemplares, escrevendo ou traduzindo textos, ajudando-nos na divulgação e na distribuição.

Sandra Cury, da Associação de Yoga do Paraná, brindou-nos com esta bela reflexão: "Trabalhos como este ajudam a varrer a visão estereotipada e reduzida do Yoga e a criar em quem se aproxima dele um alinhamento adequado de intenção e foco para sintonizar com a Realidade que o Yoga é". E o amigo Akal Murth Singh nos escreveu: "Se o Yoga tradicional estivesse na contramão da história, com certeza quem teria que reencontrar a pista certa seria a história!"

Sentimos que estamos construindo um instrumento de estudo e informação que irá se aprimorar cada vez mais. Dentre os projetos em andamento ligados aos **Cadernos**, destaca-se o website, que será lançado brevemente, para consulta e leitura online de materiais que, por razões de espaço, não pudemos disponibilizar nas edições impressas.

Nesta edição, contamos com a participação de diferentes autores e tradutores que trazem idéias e pontos de vista de forma a enriquecer a visão do Yoga. Swami Mahadevananda, discípulo de Swami Vishnudevananda, inaugura esta edição com um texto sobre a maneira pelo qual o Yoga desenvolve a consciência. A seguir, Joseph e Lilian Le Page refletem sobre a forma como o ensino do Yoga vem evoluindo nos últimos tempos. Começamos a mostrar as diferentes vertentes do Ved€nta com o importante texto de Gloria Arieira sobre o sistema Advaita. Na seqüência, Pedro Kupfer traduz, analisa e comenta a primeira parte da

Ka˜ha Upani•ad, um dos mais importantes textos sobre Yoga antigo.

David Frawley e Sandra Kozak contribuíram com um interessante artigo sobre €sana e š yurveda. Inspirada como sempre, Camila Reitz oferece-nos suas reflexões sobre a prática de €sana. Georg Feuerstein nos traz um texto crítico sobre aquilo que se conhece hoje em dia como Neotantra e os perigos implícitos nas práticas tântricas atuais, algumas das quais, totalmente desconectadas da tradição. Subhash Kak repensa a conexão entre tradição hindu e física quântica em seu revelador artigo "A árvore do conhecimento".

Este número não ficou sem a significativa presença de Patañjali que continua se mostrando como um forte pano de fundo do Yoga na atualidade. Pedro Kupfer analisa os dois primeiros aforismos do Yoga S™tra, com o que inauguramos uma seção fixa que irá comentar a totalidade desta imporante obra ao longo dos próximos anos.

Posteriormente, seguem um relato sobre o Yoga da ação desinteressada (ou talvez nem tanto, como coloca Mirko da Costa) e um artigo sobre Yoga para a criança especial e fonoaudiologia, de Renata Sumar. Na continuação, o leitor encontrará um texto sobre a sagrada língua sânscrita, de autoria de Lokasak• iD€sa. Acrescentamos ainda uma nota sobre a transliteração do sânscrito, para facilitar a compreensão desta bela língua. Finalizando, incluímos duas resenhas de livros, um de Swami Rama e outro de Nisargadatta Maharaj, que não foram publicados no Brasil e são pouco conhecidos por aqui, a fim de estimularmos a pesquisa e a curiosidade de nossos leitores.

A prática continua. Muita paz, muita luz, e tudo de Oˆ para você! Namastê!

Os editores.

Plano de Assinatura dos

cadernos de *yoga*

Agora está ainda mais fácil e barato!

Com apenas dois cheques[1] de R$ 22,00 para 30 e 60 dias, você receberá os Cadernos de Yoga por um ano (4 edições) em sua casa.

É fácil: apenas mande os dois cheques pré-datados em um envelope com seu nome, endereço, e-mail, telefone e a opção de assinatura:

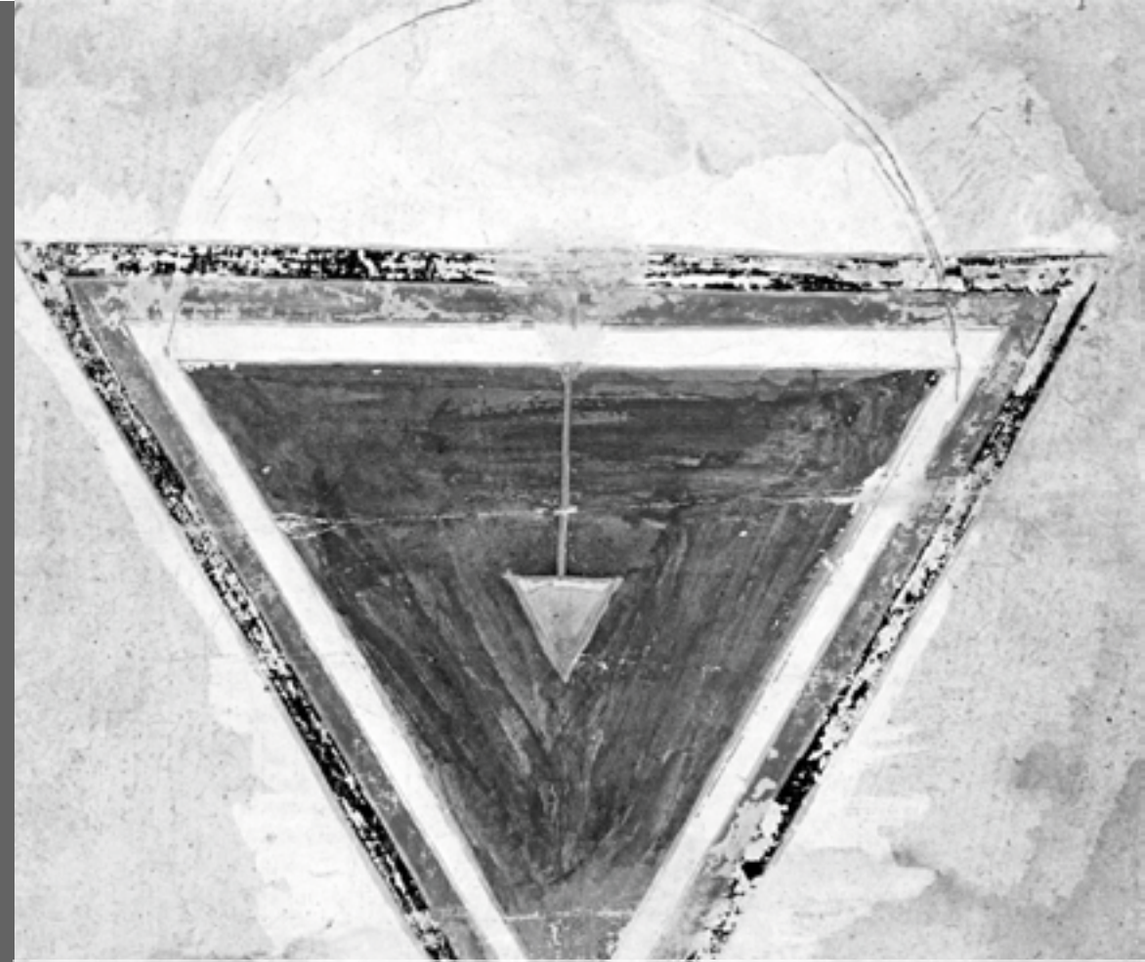
Opções[2]:
a) Cadernos 1, 2, 3 e 4
b) Cadernos 2, 3, 4 e 5
c) Cadernos 3, 4, 5 e 6

Um investimento de R$ 3,67 mensais para seu estudo e um grande apoio à sustentabilidade do projeto.

Instituto Dharma - Yogashala
Cadernos de Yoga
Tr. Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis - SC
88015-470

Este plano está mais tranqüilo que • avesana

[1] Cruzados e nominais ao Instituto Dharma - Yogashala, totalizando R$ 44,00.
[2] Opções e valores válidos até junho de 2004.



Como o Yoga desenvolve a consciência

por Swami Mahadevananda

Transcrição de uma palestra
feita em 06-05-02.

Oˆ Nama*ƒ* ®ivaya. Esta noite, vamos falar de como o Yoga é capaz de desenvolver a consciência. Porém, o que é a consciência? Deixe-me perguntar a vocês qual a diferença entre despertar e dar-se conta, consciência e subconsciência? Dar-se conta está relacionado aos cinco sentidos. É através dos cinco sentidos que nos damos conta do mundo exterior. Quando? Agora. Então o dar-se conta é muito rápido e muito superficial. Enquanto vocês utilizam os cinco sentidos, podem ver certas coisas, podem escutar certas coisas, podem tocar certas coisas.

Então dar-se conta é deter a mente, através dos cinco sentidos, em um determinado objeto. Suponhamos que eu venha a dar aulas e que algumas pessoas estão falando, outras escrevendo, e o professor diz: "tam... atenção, por favor". De onde estiver a mente, vocês terão que trazê-la para se dar conta de que o professor está na sala, e isto acontecerá através dos cinco sentidos. Isto é dar-se conta e, repito, é muito superficial. Por quê? Momento a momento, vocês se dão conta do futuro?... Não. Dão-se conta do passado? Não. A única coisa de que podemos nos dar conta é o agora. Porém quando digo "agora", já estou em outra coisa; é muito rápido, compreendem? E "o que é a consciência?", alguns se perguntam. Estou sempre em estado de consciência, porém não nos damos conta dela. Quando estamos conscientes? Em outras palavras, sou consciente de que sou homem, e como tal, trato de agir como um homem; porém estou consciente o tempo todo de que sou um homem? Não. Quando me dou conta do fato de que sou um homem? Quando me dou conta do fato de que sou um homem. Não sei o porquê, mas está ali. Então a consciência é mais profunda. Para agir como um yogi, para ser presidente, para ser algo, um homem, uma mulher, não tenho que estar consciente todo o tempo. Não obstante, atuamos como seres humanos. Porém, somente nos damos conta disso quando prestamos atenção ao fato de ser homem. O dar-se conta é mais profundo e dura toda a nossa vida. Ser consciente, não.

A única coisa de que podemos nos dar conta é o agora. Porém quando digo "agora", já estou em outra coisa

O que é subconsciente?... É uma confusão realmente, porque, como não sabemos o que é a mente, não temos a terminologia exata para explicar estas coisas. Por exemplo, em alemão a palavra "mente" não existe. Por quê? Porque não sabem o que é a mente. Porém, não só os alemães não sabem o que é a mente, como todos nós não sabemos o que é a mente. Muitas línguas não têm a explicação correta ou adequada do que é a mente.

O que é subconsciente? Vamos dar um exemplo prático do que é o subconsciente: a palavra "subconsciente" e a palavra "submarino" nos diz em que algo está muito profundo. Está mais abaixo do que a mente, mas o que é? Vamos retroceder um pouco... Agora... Bem... Este momento aqui é muito importante. Por quê? Sim ou não? Poderia ser uma questão de vida ou morte. Podemos mudar nossas vidas: um terrorista pode vir e explodir o edifício... Muitas coisas podem acontecer. Quando? Agora. Que horas são? São 8:15. Porém, se pergunto a vocês o que fizeram segunda feira às 8:15 da noite há dez anos atrás, vocês irão lembrar? Não. Este momento é ainda muito importante; porém, daqui a dez anos, se eu lhes fizer esta mesma pergunta, vocês já terão esquecido. O que está acontecendo esta noite? O que está acontecendo neste momento? Isto fica na mente subconsciente.

Agora vamos observar que diferença há entre o subconsciente e a memória. Pergunto a vocês: o que vocês comeram ontem à noite?... Ela responde "pizza". Como ela sabe que comeu pizza? A quem ela perguntou isso?... À memória. Esta é a memória.

Mas se eu perguntar o que ela comeu no domingo anterior? Ela não se lembra? Por quê?...Porque dar-se conta é muito limitado, vai desde o ponto A até o ponto B, mas é agora. Quando eu pergunto a ela o que comeu ontem à noite, ela usará a memória. Porém, quando eu pergunto "o que você comeu no domingo anterior?", ela não se lembra... Entretanto, enquanto ela estava comendo neste

domingo à noite, este momento era tão real como este? Sim ou não? Exatamente, porém ela não consegue lembrar. Para onde foi? Para a mente subconsciente. Quanto mais nos distanciamos do presente para o passado, mais a memória falha, mas tudo vai para a mente subconsciente. Então a mente subconsciente é a maior parte de nossa personalidade. O fato de não lembrarmos algo não significa que não está ali. Está claro? Eu ponho a fita no monitor da tevê, e o que vejo? Vejo exatamente o mesmo que neste momento. Estas fitas onde estão? Na mente subconsciente.

Suponhamos que eu pergunte a vocês o que vocês fizeram há dez vidas atrás às 8:30?... Isto se foi completamente. Para onde?...para a mente subconsciente.

Suponhamos que haja um grande banco de dados da memória e eu possua a fita de dez vidas passadas às 8:15. Nós o colocamos no monitor e vemos claramente o que aconteceu naquele momento. Entendem isso? Isto vem da mente subconsciente. O fato de não lembrar algo não significa que não esteja ali. Está ali. Onde? Na mente subconsciente, debaixo da consciência, porém ainda ali.

Através da memória e através do treinamento, seguramente posso voltar dez vidas atrás e dizer exatamente o que fiz naquele momento. É uma questão de treinamento. Nos EUA, isso é chamado “regressão” e os psicólogos que hipnotizam podem conduzi-los a vidas anteriores para saber em exatamente o que fizeram às 03:00h, porque, quando estão hipnotizados, é fácil extrair estes momentos da base de dados da memória.

Agora, quando você é um yogi e obtém o desenvolvimento do quinto chakra, poderá lembrar isto automaticamente e recordar todas as suas vidas anteriores, além de tudo que passa ao seu redor. Somente observando alguém, você conhecerá o passado, o presente e o futuro, porque tudo reside no subconsciente. Nós chamamos isto de Karma, que é uma palavra mais clara.

Entendem a diferença entre dar-se conta, consciência e subconsciência? Lembrem que a parte mais importante é o subconsciente, porque ali vão todas as memórias.

Dar-se conta é conduzir os cinco sentidos a um tema particular. A consciência é mais profunda, porém, “estar consciente” começa quando nos damos conta dentro da consciência... Estou consciente de que estou falando agora. A subconsciência está gravando o que está acontecendo neste momento e, exatamente como é agora, será parte de mim nas vidas que me acompanhassem.

O inconsciente é diferente. É quando minhas faculdades mentais não estão ali...Olho para cima, estou inconsciente. Sem o dar-se conta, minha consciência não está funcionando; então, estou inconsciente. Está claro?

Estes pontos são muito importantes e despertam as mentes de vocês, se quisermos falar sobre desenvolvimento da consciência através do Yoga, que é o tema desta noite.

Eu não lhes disse algo: o que é a “superconsciência”? A superconsciência significa que, para o funcionamento da mente, eu entro em um estado mais elevado, sem usar a mente, nem os cinco sentidos, nem o corpo, usando apenas uma qualidade superior a qualquer coisa que se chama “intuição”. Quando a mente pára, quando as faculdades mentais são paralisadas, então a intuição começa, ou a Consciência real, com c maiúsculo, começa.

Desta forma, podemos dizer que a consciência tem características particulares muito fortes às quais chamamos “caráter”. Não nos damos conta disso todo o tempo porque o ego e a ignorância não nos deixam ver. Posso ver quantos problemas interferem, quanto ego, quanta ignorância.... estou melhor. Então o ego e a ignorância sempre têm poder sobre mais alguém, porém não conhecemos o que há dentro de nós mesmos. Isto nos restringe à consciência e nos faz muito, muito pequeno: eu sou um homem, uma mulher, um Sv€mi. Mas, o que significa “ser um homem”, “uma mulher” ou “um Sv€mi” em comparação com a eternidade, a infinidade, a imortalidade?... Nada.

O ego diz “Sim! Eu sou o Imperador do mundo! Olhe para mim!”... E, em seguida, há uma parada cardíaca e a morte... Ohhhhhhhh.

A intuição vai mais além disso, ainda mais além do nascimento e da morte. Entretanto, para fazer isso, é preciso que se adquira uma nova consciência e que se esqueá a anterior.

Quem sou eu? Nada mais que uma coleção de impressões de ontem e anteontem. Exatamente isso. O ser humano não é nada mais do que uma coleção de fitas de ontem e anteontem, de dez dias atrás, de dez vidas atrás, de cem vidas atrás. Compreendem? Todas aquelas vidas estão em meu subconsciente, pois se eu as colocar em um vídeo, vejo o mesmo que se passou cem vidas atrás às 08:15 da noite.

Todas estas impressões, as de agora e as de todas as vidas anteriores, criam o que nós chamamos “isto sou eu”. Sou mesmo?... Sou uma coleção de fitas de ontem e anteontem. Isto é chamado “o meu caráter”, “minha personalidade”, “minhas impressões”. Mas isto está muito limitado aos cinco sentidos, aos meus desejos. O que é tudo isto em comparação com a infinitude?... Nada.

E mais. Estas coisas aqui, esta quantidade de impressões, não me deixam ver a vida agora, porque não vejo a vida como ela é, vejo a vida com as minhas impressões passadas. Cada um de nós não vê a vida como é; só vemos nossas impressões do que a vida é.

Vejamos um exemplo: se estamos em uma reunião de negócios, porque temos uma reunião?... Para discutir sobre um tema, e cada pessoa vê esse tema de uma maneira diferente. Ee o chefe não compreende, não porque esteja correto, mas porque ele tem o poder. O fato é que cada um de nós vê as coisas de modo diferente. Por quê? Porque projetamos nossa personalidade, nosso próprio caráter na vida. Há um ponto de vista feminino, um ponto de vista masculino, um ponto de vista yogue, um ponto de vista contábil, um ponto de vista legal. Qual o correto e qual o incorreto? Não vemos a vida como ela é, mas de acordo com nossas características. Alguns a vêem boa, outros, má. Tudo depende de nossas impressões passadas.

E se tivermos más impressões de dez anos atrás, de dez vidas atrás, de centenas de vidas atrás?... Primeiro de tudo: me dou conta disto? Segundo: se me dou conta, como vou destruir uma impressão negativa

que é parte de minhas características passadas, o que aconteceu a dez vidas atrás? Eu não me lembro, porém isto não quer dizer que não exista. Está sempre no subconsciente, que é parte de minha consciência e que é parte de meu caráter.

Se eu fosse um ladrão, estaria agora pensando “vou ao vestiário para roubar as carteiras de todos vocês”. Sou um ladrão, então vejo a vida apenas deste ponto de vista.Se eu fosse um santo, seria outro ponto de vista. Se há cinqüenta pessoas, são cinqüenta pontos de vista diferentes.

Agora decido que pretendo ser um bom homem, e não ser mais um ladrão é muito difícil. Sabem por que? Porque tenho que me libertar do hábito de ser um ladrão que começou dez vidas atrás. Como vou fazer? Como posso mudar? Posso arrepender-me, mas isto não significa que eu mude.

Quando vocês fumam e decidem não fumar, ainda assim o desejo de fumar permanece ali.

Então, como vou mudar meu caráter para ser uma boa pessoa em vez de ser um ladrão, o que começou dez vidas atrás?O Yoga nos diz que é possível e nos dá as ferramentas que são Yog€sanas, pr€Š€y€ma, relaxamento, dieta vegetariana e meditação.

Estas são as ferramentas que agem sobre o ego. Vão profundamente no subconsciente e arrumam ou eliminam a sujeira que está ali. Por isso, quando vocês meditam depois de três, quatro, cinco anos, ainda assim a prática é percebida como difícil. Por quê?...Porque é preciso limpar e ordenar centenas de vidas atrás. Não irão conseguir meditando somente três anos.

Esquecemo-nos das inumeráveis vidas passadas: Entretanto alguém diz: “comecei há dez meses atrás e nada acontece”. O que acontece? Há umas trezentas vidas atrás. Ainda não pensamos desta maneira. Estas trezentas vidas atrás estão no gravador. É muito difícil e leva muito tempo, porém o Yoga pode mudar esta consciência, ainda que realmente não a mude e sim acalme a consciência. E quando ela está quieta, surge a intuição.

A idéia de todos os Yogas, de uma maneira muito prática e teórica, é como as de qualquer outra religião do mundo: superar a consciência. Quando a consciência estiver perfeitamente superada, aí, então, é que vemos quem somos.

Como mudamos esta consciência? Como aquietamos esta consciência? Quando sentamos e meditamos, o que acontece? Que pensamentos temos? De onde eles vêm?...Do subconsciente...E sem parar. Por quê? Porque centenas de vidas estão atrás de nós.

Não parem nunca, não parem nunca! Não tenham medo, continuem fazendo. Finalmente, quando não houver mais nada para retirar, a consciência estará limpa e vocês poderão ver quem são vocês mesmos. Isto é o que o Yoga pode fazer, mas é muito sutil, e muito profundo, felizmente. Porque, se o ego se dá conta disso, deixa de fazê-lo. Quando fazem €sanas, vocês pensam que este exercício é bom para o corpo. Quando fazem pr€Š€y€ma, o que pensam? Que é bom para os pulmões. Quando comem comida vegetariana, o que pensam?... Que é apenas bom para o corpo. Quando relaxam, o que pensam? Que é bom para o corpo. Quando meditam, o que pensam? Que é bom para a mente, mas não estão tão certos disso. É verdade ou não?

A maneira como todos pensam é a verdade, mas não é a verdade real. A verdade "verdadeira" é que os cinco pontos, outra vez sem que o ego se dê conta, vão ao subconsciente e retiram tudo. Quando tudo é retirado, então a mente se aquieta. Logo vocês se dão conta de que a meditação é muito fácil. Não, não é fácil!.... É maravilhosa!.... Porque começam a ver o que sempre esteve na frente de vocês, porém nunca viram, por causa da sujeira que estavam acumulando do passado.

Recordem que Deus está aqui. Aqui e agora, mas por que não o vemos? Por causa da sujeira de vidas anteriores. Quando toda a sujeira estiver fora, logo teremos consciência de nós mesmos.

Todo Yoga nos leva a aquietar a mente. Novamente, o que significa aquietar a mente? Que tenho paz mental. Por que não tenho paz mental? Porque tenho muitos pensamentos, muita sujeira. Porém, se encontro um sistema que todos os dias nos limpa a mente, finalmente nos damos conta de nós mesmos.

Deus está aqui. Aqui e agora, Deus está falando, Deus está ouvindo. Deus está em todos os lugares, mas ainda não podemos vê-lo. Por quê? Devido a esta consciência mental que não nos permite ver a realidade da vida.

A vida é o que é, não o que vocês acreditam que seja

Esta consciência nos assegura a vida com as nossas percepções e projeções, porém não vemos a realidade. Vemos a vida como um yogi, como um homem, como uma mulher, como um argentino. Mas não vejo a vida porque todo o lixo me impede de vê-la. Porém, quando esta sujeira estiver fora, então minha consciência estará limpa. É como um lago. É como o lago Nahuel Huapí. Quando a água está muito calma então posso ver o fundo deste lago através da claridade da água... Vejo a mim mesmo. Porém, enquanto houver ondas na água, não se pode ver o tesouro que está ali. Para poder ver o tesouro, é preciso fazer com que o lago se aquiete. É preciso acalmar a mente, deixá-la sem pensamentos, muito pacifica, muito calma e muito serena.

O ponto é que escutamos estas coisas, mas, no momento em que vamos para casa, nos preocupamos com a vida cotidiana. A vida nos agita novamente e nos tira a paz mental. Quando se pratica Yoga, acontece o contrário, por isso é importante fazer um pouco de Yoga todos os dias. Porque, lentamente, ele mudará nossa percepção, consciência e subconsciente até que usemos a superconsciência ou a intuição. E, com a intuição, seremos nós mesmos.

Lembrem disso: a vida é o que é, não o que vocês acreditam que seja. E leva tempo para reprogramarmos a nós mesmos. Algumas vidas!

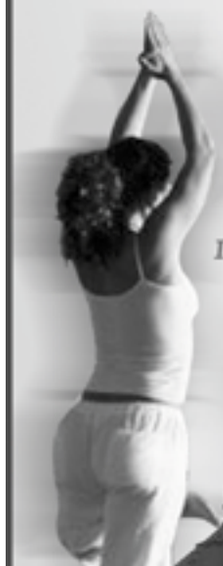
Swami Mahadevananda é um dos mais antigos discípulos de Swami Vishnu Devananda. Tradução de Gopala. sivananda@oyoga.com.br

Índia, Nepal, Tibet, Peru, Tailândia,
Sri Lanka, Vietnã e Cambodja, Indonésia
México, Caminho de Santiago de Compostela
e outros destinos...

Viagens com acompanhamento de instrutores de Yoga, incluindo demonstrações e práticas durante a viagem, atividades culturais, visitas à lugares sagrados e ashrams.

Saídas de grupo:

17/Set/04 - Com Profª. Lucia Sandri
17/Dez/04 - Com Prof. Pedro Kupfer e Camila Reitz
Jan/05 - Com Prof. Andres De Nuccio



RAIDHO
TURISMO

SP (11) 3167.1644
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

A essência do ensino de Yoga

por Joseph e Lilian Le Page

Quando falamos em desenvolver uma prática pessoal no Yoga e meditação, devemos primeiramente definir o que é prática de Yoga.

Para a maioria dos alunos e professores, a prática de Yoga é centrada nas posturas de Ha˜ha Yoga, juntamente com ou suplementada por práticas de pr€Š€y€ma ou meditação. Geralmente, assume-se que as práticas de Yoga atuais têm uma conexão direta com a tradição do Yoga de 5.000 anos atrás. Neste capítulo, exploraremos a história destas práticas e principalmente a estrutura das práticas usadas no Yoga Contemporâneo, e veremos que a maneira na qual a maioria das pessoas vêm praticando atualmente é baseada em recentes desenvolvimentos da história do Yoga. Também perceberemos que o que define a prática de Yoga são na realidade seus valores únicos e a visão de mundo da tradição do Yoga, e não um conjunto de técnicas.

É bastante comum iniciar se uma aula de Yoga descrevendo o Yoga como uma ciência de integração de corpo, mente e espírito com 5.000 anos de história. É importante, é claro, que os alunos saibam que o Yoga é uma ciência antiga, mas esta definição poderia dar aos alunos a impressão de que aulas similares de Yoga têm sido dadas continuamente nos últimos 5.000 anos. Eles podem visualizar o mesmo cenário de aula, mas com peles de tigre ao invés de tapetes de borracha, e talvez a aula sendo dada em sânscrito ao invés de português. Mas na realidade, as aulas de Yoga dadas há 5.000 anos atrás eram bem diferentes das aulas que conhecemos hoje.

As aulas de Yoga dadas há 5.000 anos atrás eram bem diferentes das aulas que conhecemos hoje. A primeira aula de Yoga no formato contemporâneo aconteceu em 1921.

A aula de Yoga que conhecemos hoje é um híbrido do Yoga tradicional combinado com o sistema educacional inglês, introduzido na Índia durante os mais de 200 anos de colonização britânica. A primeira aula de Yoga no formato contemporâneo aconteceu em 1921. Esta primeira aula, dada por Shri Yogendra no Instituto de Yoga em Bombaim (Mumbai), Índia, representou uma revolução no ensino do Yoga, pois pela primeira vez o Yoga foi aberto ao público em geral e a

estrutura da aula havia sido desenvolvida para pessoas leigas. Esta abordagem procurou expressar a infinita sabedoria do Yoga de uma maneira que as pessoas comuns pudessem compreender e apreciar. Previamente, a maior parte dos praticantes de Yoga eram sannyasins em tempo integral, que haviam renunciado ao mundo em nome da liberdade e esclarecimento espiritual. Estes yogis moravam em comunidades especiais chamadas €•rams, juntamente com seus gurus ou professores e outros praticantes. Estes yogis tradicionais se dedicavam a anos de treinamento rigoroso que incluía diversas horas de prática de Yoga, meditação e devoção espiritual.

Em geral, os yogis viviam vidas de celibato e pobreza. O principal foco do Yoga tradicional era a busca pela libertação espiritual com o apoio de uma tradição espiritual específica e um guru, ou professor espiritual, que podia indicar o caminho adequado ao esclarecimento. Os principais métodos de educação eram: escutar os discursos do professor, memorizar textos sagrados ao longo de diversos anos de prática, praticar rituais ao seu deus ou guru, e seguir um rigoroso código de ética e comportamento. Quanto ao aprendizado dos €sanas, os alunos normalmente acompanhavam observando o professor. Se houvesse tempo para questionamentos, o assunto certamente seria de natureza espiritual e não sobre como executar as posturas, porque as posturas de Yoga e outras técnicas de Ha˜ha Yoga eram consideradas um meio para melhorar a saúde, auto-conhecimento e para ajudar na prática de meditação. A prática das posturas de Ha˜ha Yoga, chamadas €sanas, nunca eram isoladas do caminho espiritual.

Hoje, práticas de Ha˜ha Yoga são encontradas em academias e clubes totalmente isoladas de qualquer contexto tradicional. Até mesmo para aqueles praticantes que mantêm e respeitam a tradição do Yoga, o contexto e nível de dedicação à prática é bem diferente do Yoga tradicional. O que ocasionou esta enorme mudança do Yoga tradicional para o Yoga contemporâneo que conhecemos hoje? Shri Yogendra e outros pioneiros do Yoga contemporâneo faziam parte de um grande

movimento cujo objetivo era o renascimento e revalorização da cultura Indiana, como parte da luta pela independência do domínio britânico. Esta luta pela independência cultural e religiosa já havia começado cerca de mil anos atrás em relação ao domínio muçulmano, que foi do século X até o início do domínio britânico. Esta nova abordagem de ensino de Yoga não foi somente diferente, mas também burlou o preceito primário do Yoga tradicional que dizia que as práticas de Yoga deveriam permanecer em segredo e serem ensinadas somente aos alunos propriamente iniciados e preparados. O Yoga contemporâneo quebrou este voto de sigilo para ressucitar tradições culturais poderosas e raras que corriam perigo de extinção.

As práticas de Ha˜ha Yoga, que incluem €sanas ou posturas, tiveram um papel importante na renascença do Yoga porque estes movimentos corporais são mais fáceis de serem aprendidos do que os aspectos complexos da filosofia do Yoga e meditação. Seus efeitos, em termos de redução de estresse e relaxamento, podem ser sentidos imediatamente. Ha˜ha Yoga era também uma das tradições com maior ameaça de extinção por diversos motivos. A primeira delas era o temperamento do Ha˜ha Yogi, que era aconselhado a procurar isolamento e se afastar das influências do mundo. Os yogis podiam ser encontrados em cavernas ou locais sagrados, mas não estava em sua natureza desenvolver organizações.

Shri Yogendra e outros pioneiros do Yoga contemporâneo faziam parte de um grande movimento cujo objetivo era o renascimento e revalorização da cultura Indiana, como parte da luta pela independência do domínio britânico.

O Ha˜ha Yoga é também um subconjunto do Tantra com sua rejeição às normas tradicionais e sua defesa de que o corpo é um templo sagrado da prática espiritual. Estes valores tântricos eram um obstáculo, tanto para as regras puritanas muçulmanas da Índia, quanto para os vitorianos britânicos que os substituíram. Também há um forte traço do puritanismo em diversas tradições espirituais indianas incluindo-

se algumas abordagens ao Vedanta, a principal abordagem espiritual e filosófica dentro da espiritualidade indiana. Estes fatores colaboraram para relativamente extinguir o Ha˜ha Yoga no início da renascença cultural indiana, o que significou que as organizações de Yoga tiveram que ser unidas como um quebra-cabeça, ao invés de seguirem uma tradição coerente através dos séculos.

Por estes motivos, nenhuma das tradições do Ha˜ha Yoga tem mais de 100 anos. Assim, talvez devêssemos falar de experiências de Ha˜ha Yoga ao invés de tradições de Ha˜ha Yoga. O problema é que a maioria dos alunos de Yoga não sabe que fazem parte de um experimento, e os professores, que são ensinados a incutir um senso de confiança, geralmente não sabem ou não enfatizam a natureza experimental do que eles estão ensinando.

A grande popularidade do Yoga contemporâneo se deve ao valor infindável e benéfico das práticas. O formato contemporâneo no qual estas práticas são oferecidas também é importante. O sistema educacional britânico foi adotado no Yoga contemporâneo porque é desenvolvido para atender ao público em geral, se opondo à educação do Yoga tradicional que era planejada ao ensino de praticantes em tempo integral. Com o crescimento do Yoga contemporâneo, as pessoas que tinham famílias e empregos podiam freqüentar as aulas uma ou mais vezes por semana para praticar Ha˜ha Yoga, meditação ou aulas de filosofia do Yoga e depois retornavam às suas casas.

A conveniência do Yoga contemporâneo permite que ele seja praticado por milhões de pessoas ao redor do mundo. Sua própria popularidade, entretanto, o distanciou em muitos aspectos de seu contexto tradicional e da intenção dos pioneiros do Yoga contemporâneo, que visualizavam a renascença cultural para o Oriente e Ocidente através do Yoga. Esta renascença ocorreu até certo ponto, mas o Yoga passou por uma extensa reinvenção em seu novo ambiente. Alguns aspectos da última onda do Yoga

contemporâneo nas Américaa incluem o Yoga como negócio, o Yoga como moda, o Yoga como malhação e o culto do professor de Yoga como uma estrela. Estes aspectos estão bastante distantes das metas buscadas pelo Yoga tradicional.

Podemos ver claramente, no desenvolvimento do Yoga contemporâneo, no Ocidente, que ele adquiriu os principais paradigmas culturais de cada cultura em que foi inserido. Nos EUA, por exemplo, qualidades como competição, eficiência e sucesso, configuram o arquétipo do superstar. Uma pessoa que reúna essas qualidades é integrada sem maiores questionamentos à tradição do Yoga contemporâneo naquele país. Diversas aulas de Yoga hoje em dia focam no maior número de posturas, com o maior grau de dificuldade, no menor período possível, com o professor mais famoso para alcançar o "maior" benefício possível. Esta abordagem enfatiza o aperfeiçoamento da postura final ao invés de focar o processo de transformação que ocorre.

Ao mesmo tempo que esta abordagem perde totalmente o sentido do que é o Yoga, também abre portas para uma série de doenças e lesões relacionadas ao Yoga que poderiam ser mais propriamente chamadas de "não-prática" de Yoga. No Yoga tradicional, o processo de transformação interno é central, e este processo ocorre na maioria das vezes em níveis sutis, que não podem ser quantificados da mesma maneira que aqueles medidos pela ciência Ocidental. Este processo de transformação não se encaixa nos formatos educacionais, pois não podemos dizer quanto tempo levará e varia amplamente entre os indivíduos. Somente o praticante, ou talvez seu/sua guru, podem saber com absoluta certeza quando o objetivo do Yoga foi atingido.

Em alguns casos, os aspectos do Yoga tradicional que foram incorporados no Yoga contemporâneo são os menos apropriados e os que mais precisam de mudanças. Um exemplo disto é o aprendizado por repetição, que foi incorporado em algumas formas de prática de €sanas. Este sistema funciona bem para os sannyasins ou aspirantes espirituais em período integral, que estudam dentro de um contexto

total de transformação física, energética, filosófica e espiritual e onde as práticas de Yoga são apenas um dos pontos de toda a visão espiritual do mundo. Quando incorporado à cultura ocidental, sem o contexo espiritual, o método de repetição pode, na verdade, afastar os alunos do profundo auto-conhecimento deles próprios em todos os níveis e levá-los à caracterização superficial do Yoga onde eles são encorajados a "apenas fazer as posturas", sem questionamento ou julgamento. Considerar as posturas de Ha˜ha Yoga como algum tipo de lei sagrada, que não pode ser questionada ou analisada, é uma total contradição à visão de renascença do Yoga. Na verdade, todas as tradições de prática de Ha˜ha Yoga que existem hoje não têm mais de 100 anos, que é equivalente a um piscar de olhos no contexto da espiritualidade indiana.

Considerar as posturas de Ha˜ha Yoga como algum tipo de lei sagrada, que não pode ser questionada ou analisada, é uma total contradição à visão de renascença do Yoga.

Conforme avaliamos o Yoga contemporâneo, fica claro que o Yoga que praticamos hoje, principalmente em termos de aulas de Ha˜ha Yoga, é um experimento ainda em sua infância; um híbrido da educação e cultura ocidental com valores e técnicas yogues tradicionais. Se o Yoga contemporâneo é um híbrido relativamente novo, o que vai além da técnica e método, e nos conecta ao coração do Yoga de 5.000 anos atrás? Esta conexão vem dos valores básicos, visão de mundo e visão do Yoga, que é uma das contribuições únicas da cultura indiana para toda a humanidade. Através da articulação destes valores e de sua integração em nossas vidas, eles servem como fundamento para todo nosso ensino e prática de Yoga. Com este fundamento, podemos nos sentir mais confortáveis por estarmos respeitando as tradições, e mais criativos ao experimentarmos com técnicas e métodos que incutam estes valores, visão de mundo e perspectiva do Yoga que são o coração do Yoga.

Joseph e Lilian Le Page ensinam Yoga e dirigem o Centro de Yoga Montanha Encantada em Garopaba/SC. iytbra@terra.com.br.

Advaita Vedānta

por Gloria Arieira

Ved€nta é uma tradição de ensinamento que nos leva a descobrir que já somos toda a felicidade que estamos buscamos.

Os Vedas são a base de uma grande tradição cultural, filosófica e religiosa que tem sido preservada na Índia há muito mais de 8.000 anos. O Veda é um meio de conhecimento independente que trata de, fundamentalmente, dois temas: rituais e a identidade entre o indivíduo e o Todo. Todos os outros assuntos giram ao redor destes dois. E estes dois temas são chamados apauru•€ya vi•ayam, assuntos que um ser humano sozinho, com seu intelecto e órgãos de percepção, não consegue descobrir. A partir destes vários textos dos Vedas, outros nasceram, como a Bhagav€d G..t€ e muitos e muitos outros; alguns deles explicando mais o que é tratado nos Vedas e outros fazendo interpretações que, ao longo dos anos, pareceram filosofias independentes.

®r.. ®ankara escreveu comentários e também novos textos sobre a segunda parte dos Vedas que ficaram muito conhecidos. Mas ele, ao contrário do que é muitas vezes falado, não criou nada novo nem pessoal. Somente explicou melhor a mensagem final que é sobre a liberação. E para isto viajou por toda a Índia à pé, como era costume na época, discutindo com estudiosos do país, estabelecendo a visão real dos Vedas e descartando falsas interpretações. Existem registros interessantes sobre esses encontros e debates.

Este ensinamento é chamado de Advaita Ved€nta. Advaita quer dizer “não-dual”. Isto porque o conhecimento original é a identidade, não evidente de imediato, do indivíduo com o Todo, apesar das óbvias e inegáveis diferenças. Existe algo maior que deve ser apreciado e, para isto, há uma metodologia de estudo.

Ouvimos falar também em Dvaita Ved€nta. É uma interpretação dos mesmos textos de Vedanta, porém mantendo uma visão de diferença entre j..va e i• vara,“criador” e “criatura”. Esta diferença é a mesma debatida nas várias religiões pelo mundo afora. Se o Veda é basicamente um meio de conhecimento, para que falar sobre uma dualidade que já é evidente?! Para ser um meio de conhecimento,

é necessário que se apresente algo que nenhum outro meio de conhecimento possa obter por si só de forma independente.

A visão dos Vedas é de Advaita Ved€nta; tudo o mais são interpretações posteriores, parciais da verdade maior, sem, contudo, ser exatamente contrária a ela, pois a visão do não-dual acomoda todas as visões dualistas e diz algo a mais, realmente surpreendente, disponível para ser descoberto por qualquer pessoa.

Objetivo da vida

O objetivo da vida é a felicidade. É o que todos buscamos. Mas, tentando ser felizes, encontramos sempre este problema que é o conflito. Os conflitos não podem ser evitados, pois o mundo é dual. Nós temos sempre, diante de nós, várias opções e precisamos fazer nossas escolhas, o que requer muito questionamento. Em qualquer situação, mesmo nas menores coisas, o conflito está sempre presente. Pela manhã, precisamos decidir se levantamos logo que toca o despertador ou se esperamos um pouco mais, "só mais dez minutinhos". Ao sair de casa, a mesma coisa, "vou de carro ou vou de ônibus; ou será que vou de táxi; ou será que vou de carona com alguém?" A pessoa que fica em casa também tem seus problemas: "será que eu faço arroz ou será que eu não faço arroz?" Constantemente em nossas vidas, temos de fazer opções e, ao decidir, ainda corremos o risco de concluir depois: "Não foi a melhor opção. Eu deveria ter escolhido outra coisa."

Só existe conflito porque existe uma capacidade de escolha que é peculiar ao ser humano.

A descoberta do Ser Real

Entretanto, só existe conflito porque existe uma capacidade de escolha que é peculiar ao ser humano. Animais são guiados por instintos, e por isso não têm este tipo de problema. Na verdade, eles parecem

estar todos muito bem, sem problema nenhum. Um animal age sem escolha, guiado por sua natureza, sem questionamento, sem conflito. Um animal nunca pode ser muito diferente do que está programado para ser, mas um ser humano pode escolher, e só por ser capaz de escolher, pode escolher o melhor para si mesmo. Um ser humano pode escolher ser livre, escolhendo descobrir o Ser Real e preencher a sua vida. Este momento é muito importante na vida de uma pessoa. É neste momento que, na G…t€, Arjuna vira-se para ®r… K• • Ša e pede-lhe • eyas. ®reyas é a liberação do sentimento de ser infeliz, limitado, um sofredor. A satisfação, através dos sentidos, é chamada preyas. É o que nós nos habituamos a buscar nas nossas experiências no mundo. ®reyas é o bem absoluto, a liberação - Mok• a O objetivo do estudo de Ved€nta é o conhecimento do ser pleno essencial que já é cada um de nós. Passo a passo, Ved€nta vai mostrar a cada um como, em si mesmo, cada um é esta felicidade que nós nos habituamos a buscar no mundo.

Uma bênção

Em todas as áreas da sua vida, um ser humano é abençoado com uma maior sensibilidade do intelecto e da mente e, portanto, com a capacidade de olhar para si mesmo. É o buddhi – o intelecto – que diferencia o ser humano dos outros seres vivos. É uma grande bênção que possamos questionar, analisar, escolher. E junto com esta capacidade de questionamento está a auto-consciência.

Somos conscientes do mundo ao nosso redor, conscientes de nós mesmos, conscientes das nossas escolhas, dos nossos valores. Porque temos consciência dos nossos valores podemos optar de acordo com eles. Nós podemos até achar a vaca maravilhosa porque ela é vegetariana, mas ela não fez nenhum questionamento para isso. Ela não estudou para isso. Ela não tem nenhum mérito especial por ser assim. Ela, na verdade, não poderia ser diferente. Um ser humano, entretanto, não segue um "padrão humano". A cada momento um ser humano pode escolher o que faz, o que come, escolher a melhor forma de viver a sua vida.

Esta mesma mente, que é uma grade benção, pois faz do ser humano um ser especial na criação, também pode fazê-lo miserável, pois existe a dúvida ; “Mas será que é isto mesmo o melhor para mim?” É por isso que, debaixo de um grande sofrimento, com dúvidas sobre o que exatamente seria o melhor a fazer numa determinada situação, podemos olhar para algum animal e pensar: “Seria muito melhor se eu fosse um cachorrinho como aquele, sem problema nenhum. Ele não pensa em nada, só está ali, em paz. Em paz como uma vaca na Índia. Veja que expressão ela tem! Andando, satisfeita, lá vai ela. Principalmente na Índia, aonde todo mundo respeita os animais, especialmente as vacas. Se ela resolver tomar conta da calçada, todos vão dar a volta sem atropelá-la. Podemos até olhar para ela e imaginar: ‘Eu seria muito mais feliz se fosse aquela vaca’. Mesmo um outro animal, como uma serpente, por exemplo, nunca pensa: ‘Será que eu devo picar esta pessoa? Será que é correto feri-la?’ “ Ela é impulsionada pela sua natureza. Age e ponto final. Mesmo tendo picado, é conflito zero. Mas, para o ser humano é conflito antes e conflito depois. É a dúvida “será que eu faço, será que eu não faço?”. E tendo feito, eu ainda posso pensar que devia ter feito diferente.

Ved€nta analisa as experiências

O estudo de Ved€nta vai nos levar a um questionamento dos nossos valores, das nossas atitudes, da nossa visão das realidades da vida. No processo, nós vamos lidar com a mente, entender melhor como ela funciona. Vamos também questionar a nossa relação com este universo e o seu criador – Deus. Vamos lidar com vários temas, mas o tema principal do estudo de Ved€nta é a descoberta do Ser pleno, completo e feliz que já é cada um de nós.

Como uma parte do questionamento do “eu” (€tman), Ved€nta analisa os nossos estados de experiência. Isto é muito importante, embora quase ninguém dê importância para isso. Geralmente, nós não consideramos o estado de sono profundo, como parte da nossa

experiência. Algumas linhas da Psicologia dão valor para os sonhos – principalmente os junguianos – mas de modo geral, só o estado acordado é considerado como realidade. Em Ved€nta, entretanto, a análise destes três estados de consciência (i.e. acordado, sonhando e sono profundo) é fundamental.

Consideramos o seguinte: quando estou acordado, o real é o estado acordado, mas quando estou sonhando, o real é o sonhando. Tudo no sonho é muito real enquanto ele está acontecendo. Não há interferência do estado acordado com o sonhando; o que é real em um não serve para o outro. Mesmo estando coberto posso sentir frio no sonho e isto será muito real... enquanto durar o sonho. A mais importante é a análise do sono profundo isto porque no sono profundo eu estou totalmente apagado para o mundo, eu não vejo nada, eu não penso nada e ainda assim eu estou bem! Diariamente nós temos essa experiência de “estar consigo mesmo e estar bem”. Esta análise de sono profundo mostra que é possível esta felicidade – eu comigo mesmo. Quer dizer: se sempre que eu estou comigo mesmo, estou bem, estou feliz, isto significa que eu sou a felicidade que tanto busco. Felicidade é a minha natureza essencial.

Se sempre que eu estou comigo mesmo, estou bem, estou feliz, isto significa que eu sou a felicidade que tanto busco. Felicidade é a minha natureza essencial.

Estar bem é estar comigo mesmo

No sono profundo, diariamente, todos nós temos esta experiência: “eu estou comigo mesmo e estou bem”. Isto mostra que a felicidade não é algo que eu vá adquirir de algum objeto. A felicidade não existe fora de nós. A felicidade não é diferente de mim. Eu estou bem sempre que estou comigo mesmo. No sono profundo a mente não está agitada, insatisfeita. Existem desejos no sonho e existem desejos no estado acordado, mas no sono profundo não há nada e, ainda assim, eu estou bem. Ao acordar eu sei que eu dormi bem. Eu estava bem. Logo, o que eu preciso para estar bem, para ser feliz, é estar comigo mesmo.

Os problemas aparecem quando não conseguimos lidar com o mundo como ele é. O mundo não cria problemas; o mundo cria situações que nós podemos interpretar como sendo problemas. O mundo é dualidade. Às vezes está frio, às vezes calor. Às vezes tudo está bem, às vezes as coisas não vão tão bem. É importante sim, ter uma mente tranqüila, com a qual se possa lidar – o que é Yoga – mas Ved€nta não tem como objetivo trabalhar a mente. Isto tudo é muito útil, inclusive para o estudo, mas não vai resolver o problema básico da vida humana. Disciplinar, ou mesmo purificar a mente, não soluciona a minha insatisfação. É necessário compreender a natureza da insatisfação e do sofrimento, que é uma visão inadequada, parcial de mim mesmo.

Minha natureza essencial

Quem eu sou? Quem de fato eu sou? Qual a minha natureza essencial? Quem é este que no sono profundo, consigo mesmo, está bem? Quem é esta pessoa que nos momentos de tranqüilidade, no alto da montanha, olhando para o rio, para o oceano, tendo abandonado todas as preocupações, está bem, em harmonia com o todo? Quem é este, que quando está consigo mesmo, está pleno e feliz? Ved€nta nos leva neste questionamento passo a passo, com o auxílio das escrituras e de um guru, na descoberta deste Ser essencial, que eu descubro nos momentos de felicidade. O "eu" em mim que é o "eu" em cada um. Este Ser que parece que eu encontro nos momentos de meditação.

Mas eu não preciso encontrar com esta felicidade em alguma esquina, em alguns pequenos momentos da minha vida. Eu sou esta felicidade. "Eu sou este Ser pleno" é o ensinamento de Ved€nta.

Somente conhecendo este "eu" que é pleno, livre de toda a limitação, é que eu posso estar bem comigo mesmo, apesar das limitações. Independente das limitações de cada situação, eu sou livre. As situações podem mudar, mas o Ser, que é testemunha de todas as situações, de toda a dualidade, permanece. Ved€nta não quer eliminar os pensamentos e sim reconhecê-los enquanto Consciência.

Não é possível eliminar completamente as situações que me trazem um sentimento de limitação e sofrimento pois esta é a natureza do mundo; mas eu posso ver este Ser essencial que eu sou independente das modificações. Ved€nta é o meio de conhecimento deste "eu" pleno e feliz. Ved€nta é um conhecimento encontrado no final dos Vedas que são um corpo de conhecimento preservado na Índia, mas que é de toda a Humanidade, de quem questiona este Ser essencial. Este Ser essencial que é cada um de nós. Somente conhecendo este Ser que é livre de limitação, eu posso estar bem em qualquer que seja a situação limitada do mundo.

Consciente de mim mesmo, sou também consciente de uma série de limitações. Esse "eu" que eu conheço é limitado. Eu sou consciente de meu corpo físico. Sendo consciente do meu corpo físico, eu também sou consciente das limitações que ele possui. Ele tem grandes capacidades, mas também grandes limitações. A mesma coisa com a minha mente, que analisa, questiona, interpreta, mas tudo dentro das suas próprias limitações. Meu sofrimento se dá porque, auto-consciente, eu me vejo consciente das minhas limitações. E ao me ver como um ser limitado, de várias maneiras limitado, eu sofro. Sofro porque me sinto limitado e por isso a minha felicidade também é limitada. Eu me sinto constantemente inadequado. Eu tenho poder de produzir, de alcançar, mas é limitado. Devido a esta capacidade de olhar para si mesmo, o ser humano, muitas vezes, pode não gostar do que vê. Constantemente nos damos conta das nossas limitações e sofremos, pensando em como poderíamos ser mais felizes se conseguíssemos ser diferentes. Esta mesma mente, que é uma grande bênção, também pode ser um grande problema, quando nos dá este sentimento de limitação, e nos faz estar constantemente em conflito. Se eu não estou bem comigo mesmo é porque estou vivendo somente a realidade da mente. O ser do qual eu sou consciente, que eu reconheço, é um ser limitado, por isso saber lidar com esta mente é fundamental.

A solução está, não em tentar modificar as situações nas quais eu projeto a minha insatisfação. A solução está em modificar a minha visão de mim mesmo, modificar o ser insatisfeito. Jamais uma pessoa conseguiu

verdadeiramente modificar o mundo à sua vontade. Isto porque tantas outras pessoas também querem modificar o mundo e têm padrões diferentes de como este mundo deveria ser. Então jamais a solução poderia ser modificar o mundo para ajustá-lo à minha vontade. E tem mais. Por mais que eu consiga mudar, transformar o mundo à minha volta, no processo de modificar o mundo nossos valores também se modificam, e nos descobrimos desejando outras mudanças. Se eu quero realmente ser feliz, preciso reconhecer que tenho que encontrar esta felicidade em mim mesmo, independente das situações.

Eu sou felicidade

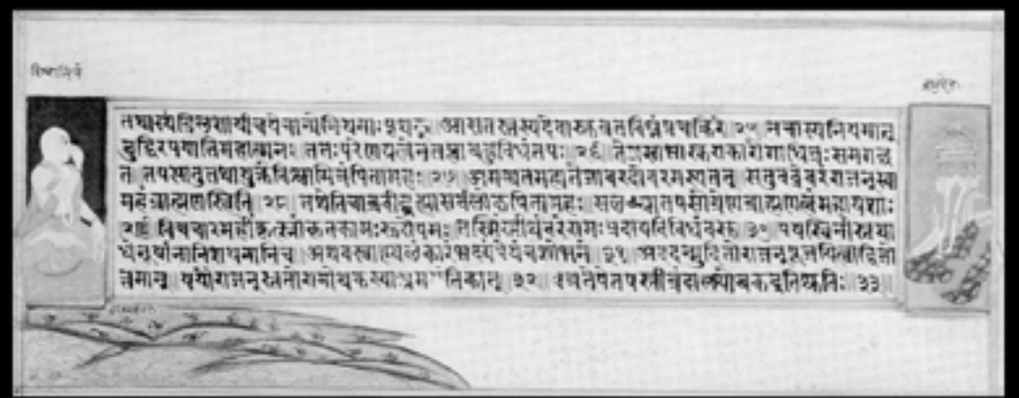
Devido à bênção deste conhecimento é possível lidar bem com todo este universo. Meu intelecto, a mente, os pensamentos estão incluídos neste universo. Se eu me vejo como o ser pleno que eu realmente sou, em qualquer situação, a plenitude será a minha base, o meu refúgio. Assim, eu posso lidar com qualquer situação! Não preciso concordar com tudo, mas posso aceitar as coisas como são, pois ninguém precisa ser diferente para me satisfazer.

Quando eu preciso que as outras pessoas sejam diferentes, que o mundo seja diferente, eu tenho problemas. Isto porque, assim como eu quero que o outro mude, o outro também quer que eu mude. Quando eu estou bem comigo mesmo, posso lidar com qualquer situação, pois o meu copo já está cheio. Meu coração é grande demais, meu coração se torna amplo. Do tamanho do universo. Ele acomoda todo o universo. Eu não preciso concordar com tudo mas posso entender. Não preciso ser amigo do mundo inteiro mas posso aceitar as pessoas como são, pois é assim que elas conseguem ser. Eu não preciso modificar o mundo mas se alguém quiser mudar, eu posso colaborar. Eu estou bem porque eu sou a felicidade.

Gloria Arieira é professora de Ved€nta no Rio de Janeiro, onde dirige o Vidy€ Mandir. vidyamandir1008@hotmail.com

Ka˜ha Upani• ad
há vida além da morte?

Apresentação e tradução por Pedro Kupfer



Neste segundo número dos **Cadernos de Yoga**, convido nosso amigo leitor para refletir sobre a história do jovem Nachiketas, que representa o buscador da verdade, na narração da Ka˜ha Upani• ad, um dos livros mais antigos que existem sobre realização espiritual.

As Upani• adsconstituem uma das fontes mais profusas de sabedoria reveladas à humanidade. É normal que, ao ouvirmos isto, saiamos correndo para procurar alguma tradução destes •€stras e mergulharmos em sua leitura. É igualmente comum que fiquemos frustrados por não entendermos sua linguagem e que concluamos que as Upani•ads são "pura filosofia", acabando por irmos procurar esse conhecimento em algum outro lugar.

Isto acontece porque muitos dos textos hindus estão escritos em uma linguagem mítica e simbólica, cujas chaves de decifração se encontram numa cultura antiqüíssima e radicalmente diferente da nossa.

Portanto, sentir-se frustrado ao não entender uma leitura dessas é um fato normal embora infeliz, pois as Upani• adsnos oferecem dicas precisas e muito práticas para realizarmos o propósito supremo da existência. Elas respondem às duas principais perguntas que um ser humano pode se fazer:

Qual é o propósito supremo da vida?

Como posso realizá-lo?

Porém, conseguir fazer as perguntas certas é menos da metade da tarefa. A Ka˜ha Upani• adresponde a essas duas perguntas colocando o questionador frente à frente com a realidade da vida e mostrando claramente o caminho a ser percorrido. Ela narra o encontro entre Nachiketas e o Senhor da Morte, Yama.

A Ka˜ha Upani• ad responde às perguntas essenciais colocando o questionador frente à frente com a realidade da vida e mostrando claramente o caminho a ser percorrido.

Esta Upani• ad, chamada igualmente K€˜hakopani• ad, pertence à escola Taittir„ya do Yajur Veda. Data do primeiro milênio a.C. e contém, em forma embrionária, elementos da cosmogonia S€ ^ khya. Consta de dois cantos com três capítulos (vallis) cada. Utiliza-se, de uma antiga alegoria do ¬g Veda (x:135) como moldura para o encontro definitivo entre o mestre perfeito, a Morte, e o discípulo ideal, um jovem adolescente sedento de sabedoria.

O início da Ka˜ha Upani• adpoderá lembrar-lhe um conto de fadas, mas, diferentemente dos contos infantis, existe uma lição bem profunda por trás dela. Cabe, aqui a citação de uma frase do rabino Nachman (1772-1810), de Bratislava (Eslováquia): "Muitas pessoas acreditam que as histórias são contadas para fazermos as pessoas dormirem. Eu conto as minhas para acordá-las".

O jovem Nachiketas oferece sua própria vida quando percebe que as oferendas (algumas vacas magras) que V€jasravasa, seu pai, pôde reunir eram indignas de um p™j€ decente: "Pai, a quem me darás em sacrifício?". Perante a insistência impertinente do filho, V€jasravasa responde: "Vá para o inferno!" Portanto, Nachiketas, interpretando literalmente as palavras do pai, empreende sozinho a viagem ao reino da Morte.

Para entendermos o porquê do início da jornada que o jovem empreende, cabe lembrar que a palavra empenhada tem, na cultura hindu, um peso que não encontra paralelo na nossa. Se o pai disse o que disse, o filho precisa cumprir e ponto. Não há nenhum questionamento ulterior possível.

Acontece, porém, que Yama está ausente e o jovem precisa aguardar à sua porta por três dias e três noites sem comer. Ao voltar, o deus percebe que, como Nachiketas não recebeu as homenagens a ele devidas como hóspede e vítima de um sacrifício, gerou-se uma dívida que ele decide pagar concedendo ao jovem três pedidos.

Nachiketas pede, em primeiro lugar, para poder voltar para casa e para seu pai, feliz. Em segundo lugar, pede para entender o significado oculto do ritual do fogo. Em terceiro lugar, busca saber o mistério da vida além da morte.

O deus concede-lhe os dois primeiros pedidos, mas testa o jovem em relação ao terceiro, oferecendo-lhe, em troca, muitos séculos de vida, inúmeros descendentes, riquezas inimagináveis e mulheres belíssimas, fora do alcance dos mortais.

No entanto, Nachiketas persevera em sua idéia original, pois sabe que as coisas percebidas pelos sentidos são transitórias, e ele está em busca do conhecimento eterno. As coisas do mundo material são insignificantes e sem valor para ele. Yama, impressionado pela determinação do jovem, aquiesce em lhe ensinar. Então Yama fala-lhe sobre o valor absoluto que nós, ignorantes, colocamos em coisas finitas e relativas:

> A passagem [morte] não está clara para aqueles com mentalidade infantil, ofuscados pelas ilusões do mundo material. Pensando "este é o mundo real! Não há nada além dele!", eles voltam vezes e mais vezes a ficar sob meu controle [continuam presos na roda do sa ˆ s€ra, ciclo de mortes e renascimentos sucessivos]. II:6

Aqui Yama aborda a questão matéria / espírito de maneira tão direta que pode parecer incompreensível para o leitor desatento. Quando Yama diz que há pessoas com mentalidade infantil, quer dizer que levamos nossa vidinha material muito a sério, chorando quando nossos brinquedos quebram, assustando-nos com filmes violentos, emocionando-nos com telenovelas, preocupando-nos com futilidades. Depois, o deus instrui o jovem sobre a natureza da alma e o processo de conhecimento do que está além dela, numa progressão gnoseológica que lembra bastante a cosmogonia da filosofia S€ ˆ khya.

Somos crianças grandes. Crianças no parque de diversões. A única coisa que muda é que, conforme crescemos, nossos brinquedos vão ficando maiores e mais caros. Estamos tão absorvidos pelas coisas do mundo material que não conseguimos sequer suspeitar o que existe além dele.

É por isso que continua sendo mais fácil falar sobre o que a vida espiritual não é, ao invés de falar sobre o que ela é. Participando de uma conversa com um yogi realizado, lendo um livro ou assistindo uma palestra, podemos nos fazer uma idéia do que haja por trás do mundo material.

No entanto, existe uma enorme diferença entre, por exemplo, ler um livro sobre a Índia e fazer uma viagem para a Índia. Para viver a Índia, precisamos viajar até lá, o que, por sua vez, requer que tenhamos não somente a vontade, mas também os meios mentais e materiais para fazermos a viagem. Quando estamos prontos para a jornada, deixamos de ser crianças. Na vida espiritual é igual.

No início somos todos crianças. Não temos experiência para saber que o mundo não é unidimensional e estamos a priori desculpados por isso. Se nossos únicos contatos forem com outras crianças, que também desconhecem a profundidade da existência, ficaremos sempre no mesmo nível e continuaremos a viver nossas vidas achando que a felicidade depende de nossos brinquedos.

As diferentes experiências criam impressões na mente que não nos permitem transcender o mundo unidimensional, e acabamos por nos transformar em crianças grandes, mantendo intactas a ignorância e a conduta infantil. Assim, o mundo limitado que criamos para nós mesmos através das nossas conquistas e derrotas no plano material transforma-se na nossa única realidade, na qual ficamos girando e girando, presos no nosso parquinho de diversões particular. E assim, a vida vai passando...

Como você perceberá pelo tom no final desta primeira parte, a Ka˜ha Upani• adparece concluir-se aqui. O erudito S. Radhakrishnan sugere que a segunda parte, com seus três capítulos, pode ser uma adição posterior. Essa segunda parte será publicada no próximo numero dos Cadernos e constitui uma unidade em si própria, com um método de Yoga bastante mais técnico e detalhado do que o que aparece na primeira parte.

O mundo limitado que criamos para nós mesmos através das nossas conquistas e derrotas no plano material transforma-se na nossa única realidade

Assim como em outras traduções que fizemos anteriormente, utilizamos o recurso de reconstituição de texto usando colchetes. Por razões de espaço, estamos suprimindo neste número a transcrição do texto original no alfabeto devan€gar…, bem como a transliteração correspondente, que serão disponibilizadas brevemente na nova biblioteca online do site www.yoga.pro.br. Boa leitura!

Ka˜ha Upani• ad

Aqui, inicia-se a Ka˜ha Upani• ad

Invocação da paz

O ˆ. Que Ele proteja nós dois. Que Ele esteja feliz conosco.

Que possamos trabalhar juntos com vigor. Que nosso estudo nos ilumine.

Que nunca haja inimizade entre nós. O ˆ. Que haja paz, paz, paz.

Parte I - Canto I

Nachiketas é entregue à Morte

Conta-se que, uma vez, com grande zelo, o brâmane V€já• ravasa doou tudo o que possuía [para obter mérito espiritual]. Ele tinha um filho chamado Nachiketas."

Enquanto os presentes eram doados aos sacerdotes, entusiasticamente a confiança fez-se presente nele que [, embora fosse muito jovem,] pensou:

"Beberam sua água. Comeram sua grama. Seu leite foi ordenhado. Sua vitalidade foi exaurida. Qual é o mérito em doar essas [velhas] vacas? Certamente sem alegria é o lugar para onde vai quem dá esses presentes sem valor".

Então, dirigindo-se a seu pai, disse-lhe vezes e mais vezes: "Pai, para quem você me dará em sacrifício?". Seu pai, [cheio de cólera,] respondeu- lhe: "Dar-te-ei para a Morte!".

Nachiketas na casa da Mor te

[Nachiketas pensou: "Ao encontro da Morte] vou, o primeiro dentre muitos que morrerão, em meio a muitos que estão morrendo. Que fará a Morte comigo hoje?".

"Olhando para frente, vejo os que já morreram. Olhando para trás, vejo os que ainda estão vivos. Como o grão, o homem nasce. Como o grão, renasce novamente."

"Um hóspede que entra em casa de seu anfitrião, como uma chama brilhante, deve ser bem recebido. Prepara a água para as oferendas, ó Filho do Sol!"

[Yama, o deus da Morte, está ausente. Nachiketas deve aguardar três dias e três noites à sua porta. Enquanto isso, ele lembra:] "Esperança e felicidade, amizade e alegria, sacrifício e boas ações, progênie e riquezas são tomados daquele que falha em seus deveres para com seus hóspedes".

[Ao voltar de viagem, a Morte encontra o jovem e diz-lhe:] "Como tu, honorável hóspede, ficaste à minha porta sem água nem alimento por três noites, concedo-te três pedidos para compensar minha falha. Podes escolher".

O primeiro pedido de Nachiketas: voltar para casa.

[Nachiketas falou assim:] "O primeiro dos meus três desejos é este: quero voltar para casa e que Gautama, meu pai, me receba com carinho. Desejo que sua cólera desapareça e que seja amoroso comigo".

[Respondeu a Morte:] "Eu garanto que teu pai, filho de Audd€laki e AruŠa, estará feliz contigo como antes. Alegre ele dormirá suas noites ao ver que voltaste das garras da Morte".

O segundo pedido de Nachiketas: compreender o ritual do fogo.

[Disse Nachiketas:] "No mundo celestial não há lugar para o medo. Nem para ti. Nem para a velhice. Havendo transcendido os pares de opostos, havendo ido além do sofrimento, pode-se alcançar esse mundo celestial".

"Tu, ó Morte, conheces o ritual do fogo que conduz ao mundo celestial. Instrui-me, pois confio em ti. Aquele que conhece o segredo do fogo, conhece a imortalidade. Este é meu segundo pedido."

[Respondeu a Morte:] "Conheço bem o fogo que conduz à imortalidade. Ensinar-te-ei. Aprende comigo, Nachiketas. Conhece aquele fogo que é o meio para alcançar a imortalidade, o pilar que sustenta o mundo, que está escondido [no coração]".

Assim, a Morte ensinou a Nachiketas os segredos do ritual do fogo, bem como a construir o altar que espelha o eixo do mundo, usando o número correto de tijolos e sua disposição adequada. Quando o jovem repetiu-lhe a lição, Yama ficou muito satisfeito.

A grande alma (Yama) disse: "Tenho uma dádiva para te fazer: a partir deste momento, o ritual do fogo será chamdado pelo teu nome. Aceita igualmente esta guirlanda múltipla".

"Aqueles que acenderem o fogo de Nachiketas por três vezes, que entrarem em união com os três [pai, mãe e mestre] e que fizerem os três atos [ritual, estudo e caridade], elevar-se-ão acima da vida e da morte. Conhecendo o Fogo que emana de Brahman, [a alma infinita,] alcançarão a paz perfeita."

"Os sábios que cumprirem este tríplice dever, cientes de seu significado profundo, romperão os laços da morte e do sofrimento e regozijar-se-ão no mundo celestial."

"Este é o Fogo que conduz à paz, teu segundo pedido. Este ritual será conhecido por teu nome. Escolhe agora, ó Nachiketas, o terceiro."

O terceiro pedido de Nachiketas:
saber se há vida além da morte.

[Disse Nachiketas:] "Quando alguém morre, as pessoas afirmam: 'ele ainda existe' ou 'ele deixou de existir'. Gostaria de ser instruído a esse respeito. Dos meus pedidos, este é o terceiro".

[Respondeu a Morte:] "Até mesmo os deuses têm dúvidas em relação a isso, pois o segredo da morte é muito difícil de ser conhecido. Nachiketas, faça outro pedido e liberte-me de minha promesa".

[Disse Nachiketas:] "Até mesmo os deuses têm dúvidas em relação a isso, e tu, ó Morte, dizes que esse segredo não é facil de ser compreendido. Eu não poderia ter melhor mestre do que tu. Não há outro pedido que eu queira fazer".

[A Morte falou:] "Escolhe ter filhos e netos centenários. Escolhe rebanhos de gado, elefantes e cavalos. Escolhe ouro e terras infindáveis. Escolhe viver tantos outonos quanto queiras".

"Escolhe o mais desejável que possas conceber: riquezas e uma longa vida! Podes, Nachiketas, ser o rei de um grande reino. Dar-te-ei a capacidade de desfrutar os prazeres da vida".

"Pede-me mulheres tão belas como nenhum mortal viu antes, andando em carrugens, destras em música, prontas para atender teus desejos. Por favor, Nachiketas, não me peças que te revele o secreto da Morte."

[Nachiketas replicou:] "Coisas efêmeras! Elas tiram o vigor dos sentidos. Fica com tuas dançarinas, tua música e tuas carruagens".

"As riquezas não tornam feliz o homem. Como posso escolher o ouro, havendo visto tua face? Poderia eu viver além do tempo em que reinas? Meu pedido continua o mesmo."

"Havendo estado em presença de um imortal como tu, como poderia eu, suscetível à doença e à morte, deliciar-me numa vida de prazeres e beleza para satisfazer meus sentidos?"

"Responde por favor a minha dúvida, ó rei da Morte: Após morrer, a pessoa vive ou não?" Nachiketas nada deseja além da revelação deste grande mistério.

Aqui conclui-se o primeiro canto da primeira parte da Ka˜ha Upani• ad

Parte I - Canto II

Felicidade ou prazer?

[Havendo testado o jovem Nachiketas e achando-o preparado para receber o conhecimento, a Morte respondeu:]

“Felicidade perene é uma coisa. Prazer efêmero, outra. Ambos, embora com propósitos diferentes, determinam as ações do homem. Tudo está bem para aquele que escolhe a felicidade perene. Falha quem escolhe o prazer efêmero”.

“A felicidade perene e o prazer efêmero fluem em direção ao homem. Ponderando sobre ambos, o sábio discrimina e escolhe a felicidade. Procurando o conforto mundano, o tolo escolhe o prazer.”

“Tu, Nachiketas, após correta ponderação, renunciaste às correntes do prazer efêmero e das riquezas, onde tantos homens afundam.”

“Ignorância e sabedoria, diametralmente opostas são estas duas. Considero-te, Nachiketas, digno de receber instrução, pois não foste tentado pelos prazeres mundanos.”

“Ignorantes de sua própria ignorância, os tolos, cheios de si, considerando-se eruditos, vagueiam perdidos como cegos guiados por cegos.”

“A passagem [a morte] não está clara para aqueles com mentalidade infantil, ofuscados pelas ilusões do mundo material. Pensando Este é o mundo real! Não há nada além dele!, eles voltam vezes e mais vezes a ficar sob meu controle [continuam presos na roda do sa ˆ s€ra, ciclo de mortes e renascimentos sucessivos].”

Importância do mestre

“Poucos conhecem o Ser. Menos ainda são aqueles que dedicam suas vidas a permitir que ele se revele. Maravilhoso é aquele que fala sobre o Ser. Raro é aquele que torna o Ser a meta de sua vida. Abençoados são aqueles que, através de um mestre, alcançam a realização.”

“A verdade sobre o Ser não pode ser obtida através de alguém que não percebeu o Ser como sua própria natureza essencial. A discriminação não pode revelar o Ser. Para além das dualidades, aqueles que percebem a si mesmos em todos os seres e a todos os seres em si mesmos, auxiliam os demais a terem a revelação do Ser.”

“Esta tomada de consciência não acontece através do raciocínio ou do estudo, mas da associação com um mestre realizado. Sábio és, Nachiketas, pois estás em busca do Ser. Que possa haver mais buscadores como tu!”

Importância da renúncia e da meditação

[Disse Nachiketas:] “Sei que os tesouros terrenais são efêmeros e que nunca alcançarei o Eterno através deles. Portanto, renunciei a todos meus desejos mundanos para realizar o Eterno sob tua orientação”.

[Respondeu a Morte:] “Coloquei a teu alcance, Nachiketas, a satisfação de todos os desejos terrenais: fama e poder para reinar sobre a terra, prazeres divinos obtidos pela prática espiritual e a outra margem, onde não há medo. A todos estes, com determinação e sabedoria, renunciaste”.

“O sábio, percebendo em sua meditação o Ser eterno, difícil de se ver, que reside profundamente escondido no lugar secreto [o coração]”, deixa para trás o sofrimento e o prazer.”

“Aqueles que percebem a si próprios, não como corpo ou mente, mas como o Ser eterno, o divino princípio da existência, encontram a fonte de toda felicidade e residem nela. Percebo que as portas dessa felicidade estão se abrindo para ti, Nachiketas.”

[Nachiketas pediu:] “Instrui-me sobre Aquele que está mais além do certo e do errado, da causa e do efeito, do passado e do futuro”.

O mantra sagrado como veículo para a transcendên cia

[Yama replicou:] “Explicar-te-ei resumidamente a meta declarada pelos Vedas, o objetivo de todas as austeridades que os homens realizam ao levar uma vida de continência. Essa meta é a sílaba sagrada [O ˆ]”.

“Essa sílaba sagrada é, em verdade, o puro Brahman. Esta sílaba é a meta mais elevada. Quem a conhece realiza todos os seus objetivos.”

“Ela é o melhor apoio, o mais elevado sustento. Quem conhece este esteio reside feliz no mundo de Brahm€.”

A revelação da alma eterna e indestrutível

“O Ser onisciente não nasceu nem morrerá. Estando além de causa e efeito, é imutável, constante e eterno. Ele não perece quando o corpo se extingue.”

“Se aquele que mata acredita poder matar, e aquele que morre acredita poder morrer, ambos ignoram a verdade. O Ser eterno não mata nem pode ser morto.”

“Menor que o infinitesimal, maior que o grandioso, o Ser reside no coração de todas as criaturas. Aquele que domina seus próprios desejos liberta-se de todo sofrimento e, com a mente e os sentidos em paz, percebe a grandeza do Ser.”

“Embora o corpo fique parado durante a meditação, o Ser exerce sua influência em qualquer lugar. Embora permaneça quieto, movimenta tudo em todos os lugares.”

“Transcende o sofrimento o sábio que percebe o Ser, sem forma no mundo das formas, imutável em meio à mudança, onipresente e supremo”.

“O Ser não pode ser conhececido através do estudo das escrituras, nem usando-se o intelecto, nem ouvindo-se discursos eruditos. O Ser pode ser percebido por aqueles que ele mesmo escolhe. Verdadeiramente, é apenas a eles que o Ser se revela.”

“O Ser não pode ser conhecido por aqueles que não tenham desistido do mal, nem por aqueles que não dominem seus sentidos, nem por aqueles que não sejam pacíficos, nem por aqueles incapazes de concentrar a própria mente.”

“Ninguém mais pode conhecer o Ser onipresente, cuja glória supera os rituais dos sacerdotes, a coragem dos guerreiros, e que vence até mesmo a própria morte.”

Aqui conclui-se o segundo canto da primeira parte da Ka˜ha Upani• ad

Parte I - Canto III

O Ser e o ego

[Yama continua:] “Na caverna secreta do coração, dois estão sentados à beira da fonte da vida. O ego bebe as águas doces e amargas, desfrutando as doces, rejeitando as amargas. O Ser bebe as águas doces e amargas, sem desfrutá-las nem rejeitá-las. O ego afunda nas trevas, enquanto que o Ser mergulha na luz. Assim afirmam os sábios e aqueles que adoram os cinco fogos sagrados e o fogo tríplice de Nachiketas”.

“Que possamos manter aceso o fogo de Nachiketas, que purifica o ego e nos permite atravessar o oceano do medo em direção às margens do imperecível Brahman.”

A parábola do Ser e a carruagem

“Imagine o Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada. O corpo é a própria carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas.”

“Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos, as estradas que eles percorrem, os labirintos do desejo. Quando o Ser é confundido com o corpo, a mente e os sentidos, ele parece desfrutar o prazer e sofrer a dor.”

“Quando falta ao homem discernimento e à sua mente, disciplina, os sentidos disparam e tornam-se incontroláveis, como cavalos selvagens.”

“Porém, quando o homem possui discernimento e uma mente controlada, seus sentidos, como bem treinados cavalos, facilmente respondem ao freio.”

“Aquele que não tiver discernimento, que não tiver disciplinado sua mente, que não for puro de coração não alcançará a meta, ficando preso ao ciclo de mortes e renascimentos sucessivos.”

“Aquele que tiver discernimento, mente disciplinada e pureza interior, alcançará a meta e nunca mais irá sofrer nas garras da morte”.

“Aquele que tiver o discernimento por cocheiro e controlar as rédeas de sua mente alcançará o fim da jornada, a união com o Onipresente.”

A progressão em direção a Brahman

“Para além dos sentidos estão seus objetos. Para além desses objetos está a mente. Além da mente está o discernimento e, além dele, o Ser eterno.”

“Além do Ser está o imanifesto. Mais além do imanifesto está Brahman. Além de Brahman não há nada.”

“Embora esteja presente em todas as coisas, Brahman não se revela. Ele é percebido unicamente pelo sábio que concentra sua mente e desenvolve a visão supraconsciente.”

“A prática da meditação permite ao sábio mergulhar mais e mais profundamente na consciência, indo do mundo das palavras ao mundo dos pensamentos e, deste, à sabedoria suprema.”

“Levanta-te, desperta! Havendo adquirido tuas bênçãos, compreende-as [agora]. Estreito como o fio de uma navalha, difícil de atravessar é este caminho, declaram os poetas.”

“O Ser está além de um nome e de uma forma, além dos sentidos. Sem início, sem fim, estando além do tempo, do espaço e da causalidade, ele é eterno e imutável. Aquele que percebe o Ser livra-se das garras da morte.”

Quando esta antiga história de Nachiketas, contendo os ensinamentos de Yama, for narrada ou ouvida pelos sábios, estes entrarão no mundo de Brahm€.

Aquele que recitar devotamente este supremo segredo numa reunião de brahmanas ou por ocasião dos rituais para os mortos merecerá a imortalidade!

Aqui conclui-se o terceiro canto da primeira parte da Ka˜ha Upani•ad.

Pedro fundou o Yogashala e ensina
Yoga em Florianópolis/SC. pedro@yoga.pro.br

Os Efeitos Ayurvédicos da prática de *āsana*

por David Frawley e Sandra Kozak

De acordo com a filosofia do Yoga, o corpo físico é uma manifestação da consciência. É uma cristalização dos padrões kármicos (comportamentais) criados pela mente.

Assim sendo, a chave para o trabalho com o corpo é entender a consciência por trás dele, que geralmente nos passa desapercebida. Isto requer que pratiquemos €sanas atentos não apenas nas tecnicidades das posturas, mas também nos estados mentais e emocionais que eles criam dentro de nós.

O ayurveda[1] compartilha esta teoria do Yoga. Vê o corpo como uma manifestação dos do• aṣ que não são apenas fatores físicos da consciência, mas também prânicos e psicológicos. Nós não podemos olhar para o impacto dos €sanas nos do• asem um nível puramente físico, mas também devemos considerar os efeitos psicológicos.

O Yoga vê os €sanas, não apenas meramente como posturas estáticas, mas como condições energéticas, que por sua vez são manifestações da consciência. A energia e a atenção que colocamos na postura é tão importante quanto a postura em si. Nós podemos ver isto na vida diária, em que, como nos sentimos num plano psicológico, determina a maneira como nos movemos no plano físico. Padrões de sentimentos e de energia em longo prazo determinam a forma e o ritmo do corpo.

š sana **como estrutura física**

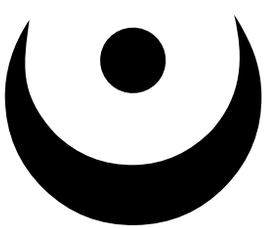
No nível mais básico, um €sana é uma postura física, um tipo de gesto corporal. Na prática de €sana nós colocamos o corpo numa posição que tem um resultado e uma mensagem específicos, dependendo da forma que ele cria com o corpo. Cada €sana tem seu próprio efeito estrutural. Posturas sentadas proporcionam estabilidade na coluna. Alguns deles criam flexibilidade atrás das pernas. Como a maioria das posturas sentadas cria um estímulo parassimpático, elas criam uma influência agradável e calmante. Posturas em pé elevam a força e a energia em geral. Extensões tendem a nos excitar (estimulo simpático), aumentam a extensão da coluna e criam força nos músculos que elevam o tronco. Posturas de relaxamento equilibram e acalmam as energias criadas pela prática de €sana. Todos €sanas, em grupos ou individualmente, têm suas arquiteturas próprias.

No entanto, como todos os corpos não possuem a mesma estrutura, a experiência de um €sana irá variar dependendo da constituição, flexibilidade e condições orgânicas do indivíduo. O efeito do €sana é uma combinação da estrutura do €sana, que é igual para todo mundo, e a estrutura corporal própria da pessoa, que irá variar não apenas entre indivíduos, mas também ao longo do tempo.

š sana **como energia prânica**

O corpo físico é um veículo para nossas energias internas, que são definidas por pr€Ša. š sanas são um veículo pelo qual o pr€Ša é direcionado. Um €sana não é meramente uma estrutura física, mas uma condição energética. š sanas expressam uma qualidade de energia, e mesmo posturas para aquietar podem conter por trás uma condição mental e prânica dinâmica. Este fato dá a todos €sanas uma certa neutralidade em seus efeitos energéticos, neutro exatamente como um veículo em si, com o objetivo de sua viagem dependendo do motorista. O €sana é como um carro com o pr€Ša sendo sua força motriz. Não é apenas uma questão de ter o veículo certo, mas também de movê-lo no sentido certo. O impulso do pr€Ša por trás do €sana é tão importante quanto o próprio €sana.

Isto significa que, dependendo de como nós direcionamos nosso pr€Ša, o mesmo €sana pode levar-nos a diferentes lugares. Por exemplo, uma postura sentada feita com forte pr€Š€y€ma pode ter um efeito bastante energético, enquanto com uma respiração comum vai nos aquietar ou mesmo colocar-nos para dormir. A energética prânica de um €sana depende de alguns fatores, incluindo o quão rápido fazemos a postura, o grau de força que usamos e, sobretudo, como respiramos durante o €sana. De fato, o objetivo da prática de €sana é acalmar o corpo para então podermos trabalhar em nosso pr€Ša. Pr€Ša se manifesta quando o corpo está sem se mover. Esta é a importância das posturas sentadas para a cura interna.



š sanas **como Pensamento e Intenção**

š sana não é apenas estrutura e energia, mas também um reflexo de pensamento e intenção. Nós poderíamos chamar €sana como uma forma pensativa e mentalizadora de exercício. Os efeitos do mesmo €sana irão depender de nossa mente estar clara ou nublada, e nossas emoções estarem calmas ou turbulentas. Nós podemos fazer um €sana com precisão técnica, mas nosso estado mental é que realmente determinará o quão libertador o €sana é para nossa consciência.

Nosso estado mental é refletido em nossa respiração. Quando a mente está calma, a respiração está calma. Quando a mente está transtornada, a respiração está transtornada. Portanto, a energética da mente e do pr€Ša caminham juntas. Enquanto nós podemos mudar o efeito do pr€Ša em um €sana pela respiração, também podemos mudar os efeitos mentais de um €sana por meio da concentração e meditação. Um €sana deve ser um tipo de meditação em forma ou movimento. E assim sendo, nós devemos colocar sempre nossas mentes em um espaço sagrado de silêncio, observação e desapego durante a prática de Yoga.

Se nossa consciência não está envolvida durante o €sana, então nossa prática permanece em um nível superficial. Pr€Ša segue a energia da atenção, e postura corporal é um resultado disto. O tipo de postura que as pessoas têm reflete como elas colocam suas atenções na vida e o que comumente fazem. É, por isso, que tantos de nós estamos corcundas hoje em dia. Nossa principal postura é sentar-se à mesa, num carro, ou numa poltrona! Isto coloca nossa energia fora de nós e, então, nossa energia interna afunda e colapsa.

Em suma, portanto, o efeito estrutural do €sana é o primeiro fator. O modo como energizamos o €sana com o pr€Ša é o segundo. Isto inclui como nos movemos através do €sana e respiramos nele. Nosso estado mental é o terceiro fator. A principal regra na prática de €sana é manter a mente calma, controlada e interessada, para que a gente não perca o foco na prática. Nós devemos considerar todos os três fatores para um

exame ayurvédico dos €sanas. Todos estes fatores estão inter-relacionados. O do• a freqüentemente possui a chave para o estado estrutural, prânico e emocional de uma pessoa.

Efeito Ayurvédico dos šsanas

Cada €sana possui um efeito particular definido e relacionado com os três do• as Isto é igual à classificação do ayurveda com comida, de acordo com seus efeitos bons ou ruins para os do• asv€ta, pitta e kapha, dependendo dos paladares e dos diferentes elementos que compõem cada item da comida. Nós podemos analisar diferentes €sanas de acordo com suas habilidades estruturais, para aumentar ou diminuir os do• as

No entanto, esta equação de do• ascom €sanas não deve ser levada rigidamente, porque o efeito prânico do €sana pode se sobrepor ao seu efeito estrutural, como acabamos de notar. A forma do €sana não é seu principal fator. Pelo uso da respiração nós podemos modificar ou até mesmo mudar os efeitos nos do• asde um €sana. Nós também devemos lembrar da importância do pensamento e da intenção na prática de €sanas. Considerando o €sana, pr€Ša e a mente, podemos alterar um €sana particular ou ajustar uma prática inteira na direção de um resultado específico nos do• as Por meio da combinação de €sanas específicos, pr€Š€y€ma e meditação, um equilíbrio interno completo pode ser criado e mantido.

O princípio dos do• asusado na prática de €sanas possui dois pontos:

- de acordo com a constituição individual definida por seu tipo, como v€ta, pitta, e kapha e suas combinações;
- relacionado ao impacto do €sana nos do• as como funções fisiológicas gerais. Cada do• atem seu lugar e ação no corpo, que os €sanas irão afetar dependendo de suas orientações.

Aplicação do conceito de tipo constitutivos

Tipos constitutivos v€ta (pessoas com predominância do do•a v€ta) têm a estrutura corporal e se movimentam de maneira diferente dos tipos pitta e kapha. Igualmente, pittas e kaphas possuem seus movimentos particulares e posturas em que eles assumem sua constituição, como uma assinatura dos do•as em seus corpos e mentes. Esta diferença entre os do•as é refletida no movimento de cada tipo constitutivo.

- Tipos v€ta têm um movimento tipo cobra - como uma descarga de eletricidade, com movimentos rápidos, abruptos, imprevisíveis e irregulares. Suas energias internas e pensamentos têm a mesma rapidez, luminosidade, imprevisibilidade e descontinuidade.
- Tipos pitta têm um movimento de sapo, que é flexível, firme ou direcionado por natureza. Vão pulando num movimento constante até atingirem seus objetivos. O movimento deles é como o fogo que sobe quando alimentado com combustível. Eles agem com foco e determinação, indo passo a passo. A energia interna e pensamento deles têm a mesma determinação, bem como o movimento e o fluxo direcionados.
- Tipos kapha têm movimentos como os de um cisne, amplo e fluído - vagarosa, graciosa e elegantemente, agindo em seu tempo de uma forma ondulante. A energia deles flui como um rio calmo e sinuoso, tomando seu próprio tempo pelo caminho, com a certeza do seu objetivo final. Porém, quando kapha se acumula, seu movimento lembra o da água fluindo através de um pântano, com resistência e levando à estagnação. Suas energias internas e pensamentos são os mesmos dos movimentos aquosos e com tendência à inercia.

Cada tipo constitutivo possui sua estrutura particular e uma expressão energética na vida, que se estende à prática de €sana. A prática de €sana deve considerar o tipo constitutivo da pessoa para ser realmente efetiva.

- A energia de v€ta é impulsiva e errática, como o vento que sopra forte, mas não por muito tempo. Contudo, se nos opusermos a ela, irá escapar ou quebrar. Esta energia deve ser gentilmente segurada e apoiada, aterrada e estabilizada. Deve ser harmonizada e colocada numa continuidade, de maneira consistente e determinada.
- A energia de pitta é focada e penetrante, podendo cortar e machucar. Deve ser gentilmente relaxada e espalhada. É como um farol alto que machuca os olhos e é estreita em seu campo de iluminação. Porém, quando expandida, pode ser uma real força iluminadora.
- A energia de kapha é resistente e complacente. Deve ser movida e estimulada por etapas, como um gelo que deve ser vagarosamente derretido até que possa fluir suavemente. Devemos energizar e estimular consistentemente o tipo kapha para posterior ação.

No entanto, o fato de um €sana não ser bom para um tipo constitutivo não significa que nunca se deve fazê-lo. Isto quer dizer que uma pessoa deve praticar o €sana de um modo que a proteja de potenciais desequilíbrios. Tome, como exemplo, extensões. Feitas de maneira forte ou rápida, extensões completas podem agravar fortemente v€ta, com severas pressões ao sistema nervoso, talvez mais do que qualquer outro €sana.

Cada família de €sanas, como posturas em pé, flexões ou invertidas, possui benefícios gerais para o corpo e seu potencial de movimento como um todo. Cada família de €sanas exercita certos músculos e órgãos que, como parte de nossa estrutura corporal total, não devem ser negligenciados. Para evitar qualquer tendência para o desequilíbrio, você deve selecionar as posturas dentro de cada família de €sanas que são as melhores para o seu tipo de corpo do que as outras do mesmo grupo. Em geral, você deve garantir que todos os principais grupos musculares do corpo estão representados em sua prática pelo menos vários dias de cada semana.

Similarmente, o fato de um €sana ser bom para um do•a em particular não quer dizer que todas as pessoas com o tipo constitutivo predominantemente deste do•a devem fazê-lo. Isto significa que o €sana pode ser bom para elas se feito da maneira correta e se elas forem fisicamente capazes para tal postura. Cada €sana também possui seu grau de dificuldade que pode exigir um certo aquecimento ou posturas preparatórias para uma entrada segura. Por exemplo, a preparação correta para a parada de cabeça cria a musculatura dos braços e dos ombros necessárias para sustentar bem e de maneira segura o equilíbrio da cabeça. E, também, pelo fato de a parada de cabeça ser boa para seu tipo constitutivo não significa que você deve simplesmente ir direto para a postura ou fazê-la, sem o risco de efeitos colaterais.

Além do mais, os efeitos dos diferentes €sanas variam de acordo com a seqüência em que eles são feitos. Isto significa que a prática de €sana deve sempre ser vista como um todo - não meramente em termos de €sanas individuais que a compõem, mas em termos do fluxo e da relação entre todos os €sanas particulares feitos. A prática de €sana - no sentido da seqüência e maneira de fazer €sanas, bem como os €sanas específicos - deve ser montada para manter os do• asem equilíbrio de acordo com a constituição e condição do indivíduo.

É útil ver a seqüência de €sanas como uma fórmula de ervas. Uma fórmula herbática do auyrveda contém uma variedade de ervas usadas para vários propósitos que contribuem para o efeito geral da fórmula, preenchendo funções específicas. O efeito geral do do•a da fórmula é determinado pela fórmula como um todo, não por todas suas ervas vistas isoladas.

Para os professores prescreverem €sanas efetivamente, devem combinar estas considerações ayurvédicas com os fatores gerais listados acima, e também aprender a:

- conhecer o tipo constitutivo e desequilíbrios da pessoa;

- conhecer a condição estrutural da pessoa, incluindo sua postura, idade e condições físicas;
- conhecer a sua condição prânica, seu controle da respiração e dos sentidos, juntamente com sua vitalidade e entusiasmo;
- conhecer o estado mental da pessoa, sua atenção, vontade e motivação, bem como sua condição emocional.

O mesmo €sana deve ser feito de maneira diferente, dependendo se a pessoa é v€ta, pitta ou kapha. O mesmo €sana deve ser feito de maneira diferente de acordo com a idade, sexo e condição física da pessoa. Deve variar, dependendo se a pessoa possui uma vitalidade forte ou fraca. Variações adicionais irão ocorrer se a pessoa estiver sofrendo de raiva, tristeza, estresse ou depressão. Isto reflete quatro objetivos primários para uma prática ayurvédica de €sanas:

1. equilibrar os do• aş
2. melhorar a condição estrutural do corpo;
3. facilitar o movimento e desenvolvimento do pr€Ša;
4. acalmar e energizar a mente.

Tipos corporais ayurvédicos e a prática de €sanas

Devemos olhar para o tipo constitutivo do corpo das pessoas para entendermos o potencial que os €sanas terão para elas.

Tipo corporal v€ta

Tipos v€ta possuem ossos finos e longos que são freqüentemente fracos e quebradiços. Eles têm um peso corporal baixo e um desenvolvimento dos musculos pobre, mas uma boa dose de velocidade e flexibilidade. Suas estruturas ósseas os fazem bons em extensões e alongamento, particularmente dos braços e pernas,

quando eles são jovens. Assim que ficam mais velhos, no entanto, a qualidade seca de v€ta aumenta e causa uma perda de mobilidade se eles não se exercitarem regularmente.

Uma prática de €sanas leve, devagar e balanceada nos dois lados do corpo é o exercício ideal para tipos v€ta. V€tas são os que mais precisam da prática de €sanas, porque ela alivia o v€ta acumulado nas costas e nos ossos, que são os locais onde isto geralmente acontece. Doenças de v€ta começam com a acumulação do ar descendente (ap€na v€yu) no cólon, que é transferido para os ossos, onde causa problemas nos ossos e nas juntas. V€ta se beneficia da ação massageadora dos €sanas nos músculos e juntas, que solta a tensão nervosa e balanceia o sistema.

Potencial negativo de v€ta

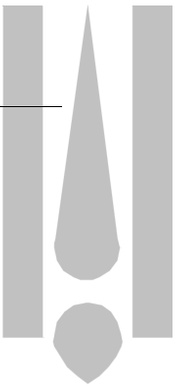
Tipos v€ta mais comumente sofrem da falta de alongamento devido à secura e deficiência nos tecidos. O baixo peso corporal não os permite uma proteção adequada das juntas, nervos, nem uma boa hidratação dos tecidos. Eles são mais propensos a lesões, pois eles gostam de começar movimentos súbita e abruptamente, bem como ir a extremos em suas práticas

Potencial positivo de v€ta

Tipos v€ta gostam de movimento e exercício. Eles preferem ser ativos e expressivos fisicamente e mentalmente, e gostam de fazer coisas novas. šsana é algo a que eles facilmente se acostumam como parte da sua natureza ativa. Exercitar-se é um caminho calmante para eles.

V€ta bloqueado e deficiente

Há duas condições básicas de v€ta, que são chamadas de “v€ta bloqueado” e “v€ta deficiente”. V€ta bloqueado é uma energia bloqueada em algum lugar do corpo, juntamente com dor ou desconforto, porém com peso corporal normal. V€ta deficiente é baixa



energia, baixo peso e hiper-sensibilidade, freqüentemente sem dores agudas. V€ta bloqueado requer movimento orientado ou €sanas prânicos para se soltar. V€ta deficiente requer uma abordagem leve e construtiva, evitando muito esforço. V€ta bloqueado é mais comum em jovens que possuem energia adequada, mas acabam a bloqueando, enquanto v€ta deficiente é mais comum em pessoas de mais idade cujos tecidos estão com a qualidade em declínio.

Tipo corporal pitta

Tipos pitta têm um porte médio, geralmente com um bom desenvolvimento dos músculos e juntas soltas, que os dá uma boa quantidade de flexibilidade. Eles são bons na prática de €sanas, mas não conseguem fazer algumas das posturas mais exóticas que v€tas conseguem fazer por causa dos ossos curtos que estes últimos geralmente têm. Pittas se beneficiam com a prática de €sana para esfriarem a cabeça, o sangue, acalmar o coração e soltar tensões. Por exemplo, pittas tendem à hipertensão por causa do seu temperamento de fogo, que os mantém sempre esperando terem sucesso ou vencerem.

Potencial negativo de pitta

Tipos pitta tendem a se esquentar e a se irritar demais por causa do excesso de calor interno. Eles podem ter pouca paciência para começarem a prática ou para se manterem nela ao longo do tempo. Por outro lado, quando envolvidos, eles podem passar do ponto com as posturas, sendo agressivos e militantes em suas práticas. Um pitta que se forçou demais em sua prática irá sentir-se irritado ou bem brabo depois que terminar. Pittas também tendem a ficar nas posturas que conseguem fazer bem e ignorar as que podem ajudá-los a irem adiante em seu desenvolvimento.

Potencial positivo de pitta

Pittas possuem o melhor foco e a melhor determinação entre os tipos constitutivos. Eles facilmente entram numa disciplina consistente e numa prática determinada quando começam e recebem uma orientação correta. Eles são os mais ordeiros e consistentes dos tipos. Eles apenas têm que descobrir o caminho certo para focalizar suas energias.

Tipo corporal kapha

Kaphas são tipicamente baixos e graúdos, ganhando peso facilmente. Com seus ossos curtos e grossos, eles têm pouca flexibilidade e não conseguem fazer posturas que requerem flexibilidade, como a de lótus. No entanto, eles são resistentes e fortes, possuindo a melhor capacidade de seguir na dificuldade por um longo tempo entre os diferentes tipos. Kaphas precisam de movimento e estímulo para evitarem sua tendência à estagnação e inércia. Eles são bons em manter a prática por longos períodos, se deslancham no início.

Potencial negativo de kapha

Kaphas tendem a estar acima do peso, o que limita seus movimentos e os torna sedentários. Eles freqüentemente têm congestão nos pulmões, o que dificulta a respiração. Têm falta de esforço positivo e acham difícil mudar sem algum tipo de estímulo externo. Eles precisam ser constantemente encorajados a fazerem mais, ou irão parar cedo em seus esforços.

Potencial positivo de kapha

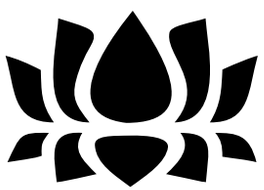
Kaphas são firmes e consistentes no que fazem. Uma vez que realmente decidem fazer algo, seguirão piamente ao longo de muito tempo. Eles se mantêm emocionalmente calmos, mesmo durante suas práticas, independentemente dos resultados. Eles vêem a vida com amor e trabalham como uma “oferenda”.

O modo ayurvédico de praticar €sanas

O ayurveda não olha para os €sanas como formas fixas que por si só diminuem ou aumentam os do•as. Ele os vê como veículos de energia que podem ser usados para ajudar a balancear os do•as, se usados corretamente. O mesmo para a maneira que o ayurveda vê a comida. Enquanto alimentos individuais têm seus efeitos específicos para o aumento ou diminuição dos do•as, como preparemos a comida, damos a contrapartida com temperos, combinamos, ou cozinhamos para misturar as qualidades da comida em um todo harmônico, é tão importante quanto os itens individualmente.

O ayurveda não olha para os €sanas como formas fixas que por si só diminuem ou aumentam os do•as. Ele os vê como veículos de energia que podem ser usados para ajudar a balancear os do•as.

Enquanto o ayurveda diz que alimentos com certos gostos são mais propensas a aumentar ou diminuir do•as específicos, também diz que precisamos um pouco de todos os gostos. Assim também nós precisamos fazer um pouco de todos os tipos principais de €sanas. É a intensidade e o esforço que variam com o tipo constitutivo. Cada pessoa precisa de um amplo leque de exercícios que lida com toda a variedade de movimentos do corpo.



Sua prática de €sanas deve ser como uma refeição: cada uma deve conter um pouco de cada um dos seis gostos (doce, azedo, salgado, pungente, amargo e adstringente) e um pouco de todos os tipos de nutrientes que o corpo precisa (amidos, açúcares, proteínas, óleos, vitaminas e minerais), mas ajustados para as necessidades de cada constituição individual. Do mesmo modo, a prática de €sana deve conter todos os tipos principais de €sanas necessários para o exercício e relaxamento do corpo todo, ajustado de acordo com os fatores de constituição individual. Deve conter

posturas sentadas, em pé, deitadas de barriga para baixo, expansivas, contráteis, com movimentos ascendentes e descendentes, mas de uma maneira e seqüência que nos mantenha em equilíbrio e leve em conta nossa estrutura individual, e condições energética e mental.

Chaves para praticar €sana para o seu tipo

V€ta

Geral	Mantenha sua energia firme, equilibrada e consistente; modere e leve seu entusiasmo de maneira sustentável.
Corpo	mantenha o corpo calmo, centrado e relaxado; faça o €sana vagarosa e gentilmente, sem usos rompantes de força, evitando movimentos abruptos.
Pr€Ša	Mantenha a respiração profunda, calma e forte, enfatizando a inalação.
Mente	Mantenha a mente calma e concentrada, aterrada no momento presente.

Pitta

Geral	Mantenha sua energia refrescante, aberta e receptiva, como uma lua cheia.
Corpo	Mantenha o corpo fresco e relaxado, faça os €sanas como uma “entrega”, para remover o calor e a tensão.
Pr€Ša	Mantenha a respiração fresca, relaxada e difusa; exale através da boca para aliviar o calor, se necessário.
Mente	Mantenha a mente receptiva, desapegada e atenta, porém não “afiada” e nem crítica.

Kapha

Geral	Garanta um aquecimento adequado e então faça os €sanas com esforço, velocidade e determinação.
Corpo	Mantenha o corpo leve, em movimento, quente e seco.
Pr€Ša	Mantenha o Pr€Ša movendo-se para cima e circulando; faça respirações rápidas e profundas se for necessário para manter a energia.
Mente	Mantenha a mente entusiasta, desperta e focada como uma chama.

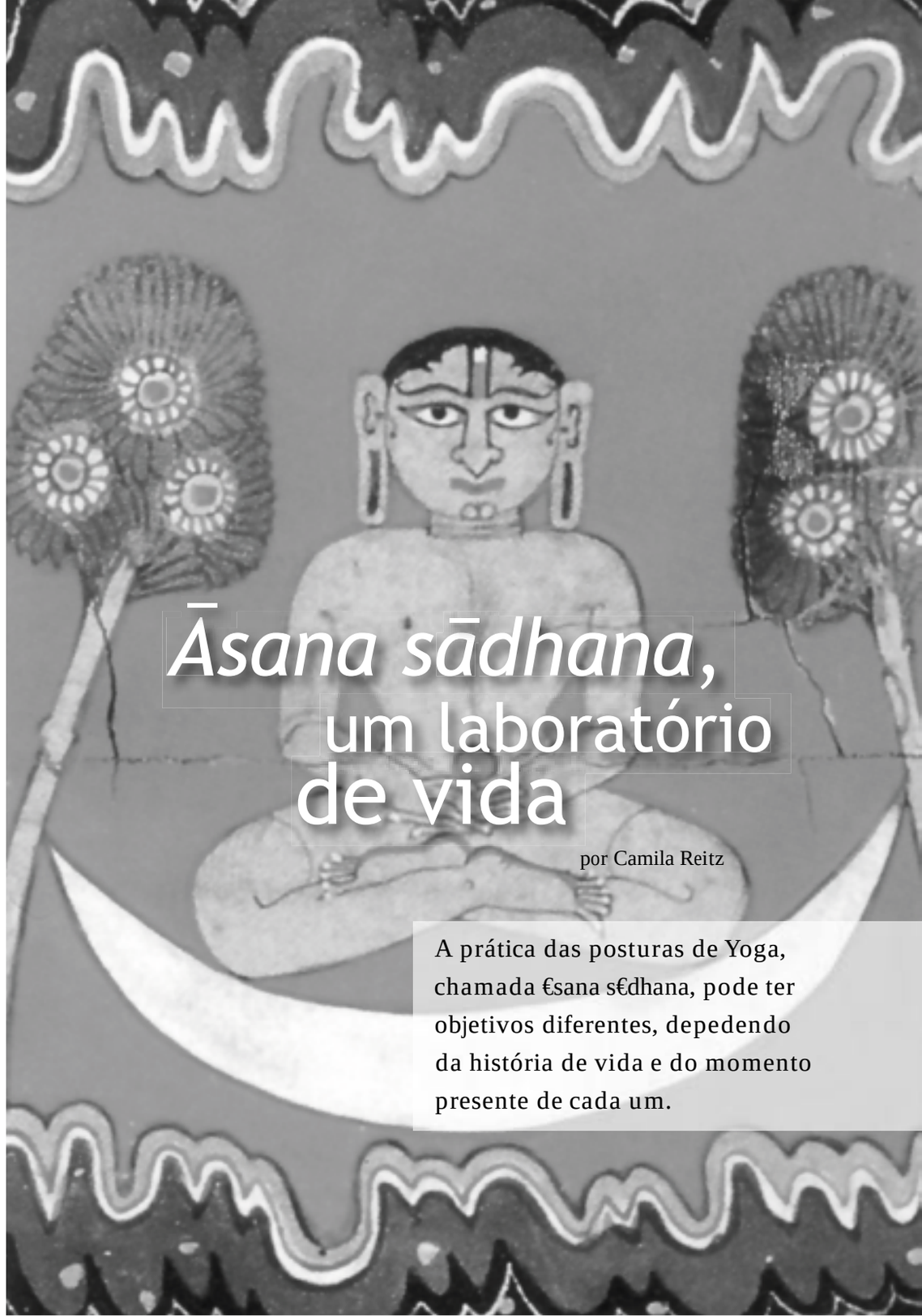
Este texto é parte do livro "Yoga for Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice" (Yoga para Seu Tipo: Uma Abordagem Ayurvédica para Sua Prática de Asana), de David Frawley e Sandra Kozak, publicado pela Lotus Press em 2001.

David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) é autor de vários livros e estudos sobre a ciência védica e também dirige o American Institute of Vedic Studies. (www.vedanet.com)

Sandra Kozak é professora de Yoga há mais de 30 anos e trabalha com a divulgação do Yoga pela televisão.

Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira. rodrigogf@yahoo.com

[1] A transliteração correta é €uyrveda, porém preferiu-se manter a tradução já corrente em livros sobre o tema, e também de forma a ficar em melhor sincronia com suas variações.



Āsana sādhana, um laboratório de vida

por Camila Reitz

A prática das posturas de Yoga, chamada €sana s€dhana, pode ter objetivos diferentes, depedendo da história de vida e do momento presente de cada um.

Conforme a atitude e a postura interiores diante da prática, você poderá extrair mais ou menos benefícios. Neste texto, sugiro uma analogia entre a prática de €sanas e um experimento científico feito em laboratório. Dessa forma, exponho um ponto de vista em relação à prática de posturas físicas e como estas podem nos preparar e nos levar para mais perto do estado de Yoga.

š sana é uma das técnicas utilizadas no Yoga para preparar o indivíduo para as práticas avançadas, como pr€Š€y€ma, concentração, meditação, etc. š sanas são posturas físicas que devem ser executadas não somente com o corpo, mas com a presença da consciência que observa tudo o que acontece nos planos físico, energético, mental e emocional. Sem esta consciência, o praticante estará apenas andando em círculos. Por momentos, poderá até achar que chegou em algum lugar na senda do Yoga. Porém, praticar €sanas sem a atitude correta irá resultar, no melhor dos casos, num corpo saudável e numa boa postura. Infelizmente, esse é o objetivo final dentro do Yoga para muitas pessoas, principalmente iniciantes.

Esse objetivo - corpo saudável e boa postura - difere enormemente da meta que os sábios da antigüidade vislumbraram e experimentaram. Para a tradição, a meta deste sistema é um estado de total clareza mental, no qual há a plena compreensão do universo e de suas leis. Através da prática de €sanas, podemos obter muito mais do que apenas beleza e saúde corporal; podemos obter um estado de tranqüilidade mental que conduz à felicidade. Neste texto, iremos indicar uma direção possível para que isso aconteça. Esta é apenas uma sugestão que pode lhe ajudar a extrair mais benefícios de sua prática física.

Os €sanas têm como objetivos, entre outros, equilibrar e acalmar a mente e o corpo. Uma das maneiras pelas quais isto acontece é através da liberação das "couraças", padrões de energia represados no corpo ao longo das várias experiências de vida, notadamente traumas e condicionamentos. Esta energia permanece reprimida no corpo, determinando nossa postura, linguagem corporal e a maneira como andamos e agimos.

Trabalhando o corpo, tornando-o fortalecido e livre de tensões, é possível mantermos uma postura de meditação e internalizarmos a mente. Ao pararmos os movimentos da mente, é possível chegar à meta do Yoga, o sam€dhi. Neste estado de compreensão total, podemos ter respostas para os grandes questionamentos que possamos ter, como "Quem sou eu? Qual é o meu propósito de vida? Para onde vou quando morrer?".

A prática de €sana, pura e simples, não nos garante chegarmos neste estado, embora possamos dar pequenos passos nesta direção. Para tanto, devemos aprender a nos observarmos, e o momento em que estamos praticando €sanas é ideal para exercermos tal observação. É preciso igualmente que estejamos atentos para não confundirmos os meios com o objetivo supremo do Yoga.

š sana não é apenas movimentar o corpo, alongá-lo, fortalecê-lo e colocá-lo em posturas exóticas. Esta técnica se diferencia de outras formas de exercitar-se por requerer um alto nível de consciência corporal, bem como dos processos mentais e da respiração. A respiração acalma a mente e é a âncora que nos mantém conectados ao momento presente.

A prática não é o momento adequado para remoermos o passado, nem tampouco para termos novas idéias de projetos futuros, apesar de este ser um momento que proporciona muita criatividade. Trata-se de um momento de se estar consigo mesmo, percebendo-se e, quem sabe, ter-se alguns insights sobre como se reage diante das dificuldades e das coisas fáceis da vida. Para isso, é preciso estarmos atento e observarmos os pensamentos, pois estes produzem reações no corpo físico e emocional.

Sabemos que todo pensamento produz um sentimento, e todo sentimento, uma reação no corpo. Essas reações são geralmente muito sutis, quase imperceptíveis, mas, se conseguirmos percebê-las, com certeza poderemos nos libertar de muitos de nossos condicionamentos,

relaxar e, assim, curar conflitos interiores e dores crônicas. É entrando em contato com nossa própria natureza, sentindo um estado de paz interior que chegaremos mais perto do estado de Yoga.

Uma das maneiras para estarmos atentos e extrairmos mais benefícios da prática de €sanas é praticarmos como se estivéssemos fazendo um "experimento científico". Neste experimento, você é, ao mesmo tempo, o rato de laboratório e o cientista que conduz a pesquisa.

No papel de rato, você se submete às várias posturas, ao movimento e à respiração e reage frente a isso de forma particular, tendo sentimentos, aversões, emoções e sensações que irão lhe dizer muito sobre você mesmo.

No papel de cientista, você observa o que acontece, sem nada julgar. O bom cientista apenas coleta dados, sem modificá-los. Estes dados contribuirão para o resultado da pesquisa. Trata-se aqui de uma coleta de suas reações, diálogos internos e julgamentos em relação às dificuldades, prazer, medo, alegria, preguiça, ansiedade, frustração, exaltação, entre tantos outros sentimentos que surgem ao se colocar o corpo nas peculiares posturas yogues.

Na pesquisa de laboratório, o cientista é o que o Yoga chama de consciência testemunha, sak• iem sânscrito, "aquele que observa sem julgar". Como um bom cientista, você não deve julgar as reações que surgirem durante a prática, mantendo-se na postura do observador. O observador só observa, faz suas anotações para poder se lembrar e relacionar o material coletado. Relacionando o material coletado, obtém o resultado da pesquisa, ou seja, nossos padrões de comportamento.

Você não precisa fazer sua prática com um papel do lado para anotar, mas esteja atento quando algo importante acontecer. Uma boa idéia é ter um diário de prática, onde possamos registrar nossas experiências mais significativas. Nossa natureza é esquecermos; se anotarmos, poderemos perceber como nossos padrões se repetem. É importante observarmo-nos também durante o relaxamento. Procure não viajar

para muito longe em pensamento: esteja atento, pois muitas sensações e sentimentos importantes para seu auto-conhecimento afloram neste momento, assim como durante a meditação também podem "cair algumas fichas". Caso você não esteja suficientemente atento, não irá se beneficiar tanto com a prática. Nossos condicionamentos nos condenam a viver o presente como se fosse passado. É por isso que queremos nos livrar deles, para podermos utilizar todo o nosso potencial e viver o presente, experimentando cada situação como única.

Para conseguirmos mudar algo em nós mesmos, o passo mais importante é reconhecermos o que precisa ser mudado, fazermos um diagnóstico, estarmos consciente da pedra em nosso sapato que perturba nosso caminhar, nossa paz ou nossas escolhas. Através da prática consciente de €sanas, é possível fazermos este diagnóstico. Para alguns de nós, o maior passo que podemos dar consiste em tomarmos consciência de nossos próprios condicionamentos. Se levarmos esta prática para além da sala, talvez possamos mudar algo em nossas vidas.

Voltando à nossa analogia, num experimento científico, o cientista escolhe um procedimento, eliminando o efeito da maior quantidade possível de variáveis para descobrir o que deseja. Este mesmo procedimento é repetido muitas vezes para se confirmar o resultado da pesquisa. Em nosso experimento yogue, este procedimento da pesquisa deve ter, pelo menos, três parâmetros:

1. prática constante, feita num único local e sempre no mesmo horário;
2. uso do mesmo mantra inicial, pr€Š€y€ma e técnica de meditação final;
3. aplicação da mesma sequência de €sanas, com a mesma permanência nas posturas.

Como este é um ritual de auto-observação, você deve

escolher seu procedimento e montar sua prática de acordo com ele. Ao praticar desta forma, é possível observar como os acontecimentos do dia-a-dia se refletem em sua prática e como ela lhe dá um feedback desses acontecimentos. Você começa a perceber, por exemplo, que, quando você tem uma discussão com alguém, sua mente fica agitada e, durante a prática sua mente produz diálogos internos do tipo "eu vou dizer isso e ele vai dizer aquilo, e eu vou responder isso". Caso tenha comido pizza na noite anterior, poderá sentir mais dificuldade ao respirar. Se tiver muitos compromissos depois da prática, talvez seja difícil manter-se no momento presente. Estes são apenas alguns exemplos do que podem ocorrer quando fazemos todos os dias a mesma prática. Conseguimos perceber que a prática é sempre a mesma, mas estamos, todos os dias, diferentes.

Durante a prática de €sanas, passamos por vários momentos que mexem não somente com nosso corpo, mas com nossa mente e sentimentos. Passamos por posturas fáceis e difíceis. Vivenciamos posturas das quais gostamos, outras perante as quais somos indiferentes e outras pelas quais sentimos aversão. Algumas podem produzir prazer, outras, desconforto. Algumas nos dão força, outras, medo. Todas trabalham partes diferentes do corpo. Observe quais são suas reações quando você gosta ou quando não gosta de uma postura. Perceba sua reação quando é fácil ou difícil, quando é confortável ou desconfortável. Observe se você consegue se manter no papel de testemunha ou deixa-se envolver totalmente por seus sentimentos.

Observe também o que acontece quando você estiver fazendo aulas de Yoga em grupo. Observe suas reações, julgamentos e diálogos internos. Cada pessoa reage de uma forma diferente diante de um professor rígido ou de um professor compassivo. Perceba como você reage. Se fica entusiasmado, ou se se sente derrotado quando o professor lhe faz uma correção. Perceba também se você acha que recebeu mais ou

menos atenção do professor. Quando estiver praticando em grupo, observe se você se compara com os demais. Se você se distrai com a presença de alguém que tenha uma prática melhor ou pior do que a sua.

Observe seu diálogo interno; perceba como você reage diante de €sanas fáceis, perceba que tipo de pensamento surge. Pode ser algo como "isso é muito fácil, não preciso e não vou fazer" ou "que bom que esse é fácil, adoro esse €sana". Diante de posturas difíceis, observe se você reaje dessas formas: "isso é muito difícil, não quero fazer" ou "isso não pode ser bom, pois é muito desconfortável; não vou fazer" ou ainda "é difícil mas eu vou conseguir" ou "é muito difícil; para que fazer isso? Será que fazendo isso vou chegar em algum lugar?". Esses são apenas alguns exemplos. Certamente, suas reações irão lhe mostrar algo sobre você mesmo.

Observando-se, você poderá ficar impressionado ao ver vendo que suas reações e julgamentos estão totalmente ligados à sua história de vida e ao verificar que você percebe, ouve e vê o mundo da forma como você é. Você poderá também tirar conclusões sobre sua atitude em grupos; como você reage em grupos de amigos ou no trabalho? Lembre-se que suas reações não são certas nem erradas, elas apenas lhe mostram quem você é e como lida com as situações da vida.

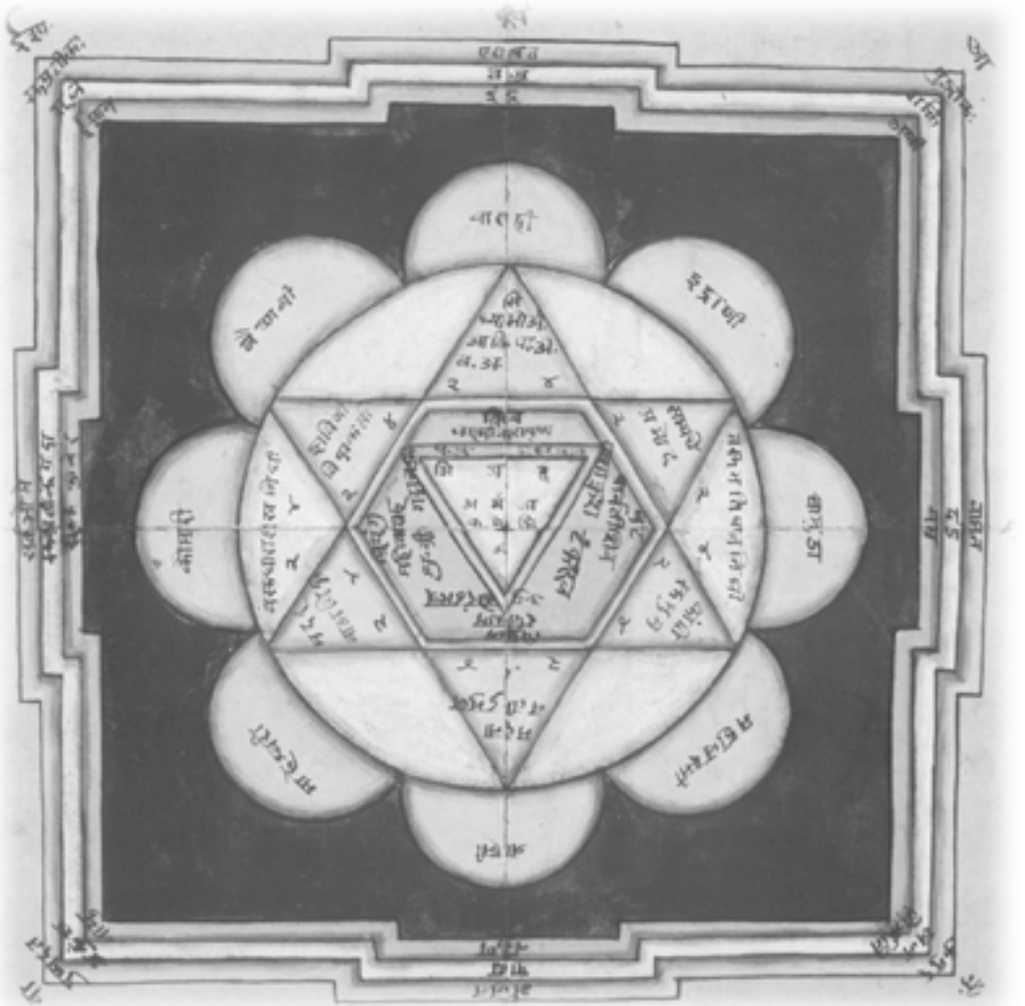
O importante é perceber que o mesmo tipo de reação que você tem durante a prática é o tipo de reação que você tem no dia-a-dia e é, muito provavelmente, o mesmo tipo de reação que você tem tido ao longo de sua vida inteira. São estas reações e condicionamentos que dirigem suas escolhas perante as várias situações da vida.

Ao conseguirmos perceber isso, podemos mudar nossa visão das coisas. Praticar Yoga é ver as coisas como elas são e não como nosso ego ou nossa mente são. Damos um colorido todo especial e individual aos acontecimentos da vida, e esse colorido tem a ver com nossos condicionamentos. Ao entrarmos em contato com eles, temos a

possibilidade de retirarmos as lentes coloridas diante de nossos olhos e vermos as coisas como elas realmente são. Se conseguirmos descobrir nossas reações, talvez a prática de €sanas possa nos trazer algo a mais do que bem-estar. Ela pode nos dar auto-conhecimento, liberação dos condicionamentos e desenvolvimento de nosso potencial.

Por fim, insisto que, através desse nosso experimento yogue, podemos perceber como reagimos em função dos nossos condicionamentos e como estes se cristalizam ou se transformam através do próprio viver e do interagir com o mundo. Já que a forma como reagimos durante a prática de €sanas não é diferente da forma como reagimos no dia-a-dia, observe, então, o que acontece com seus pensamentos e suas reações durante a prática. Ao tomar consciência de suas reações, você se torna livre. Livre para fazer escolhas, agir frente à vida, ao invés de reagir e repetir os mesmos erros. Seja você o cientista e o rato, pesquise sua história de vida e subtraia da prática suas próprias conclusões. Não perca tempo se contorcendo apenas, aproveite melhor a oportunidade de se conhecer. Torne-se livre! E boas práticas!

Camila dirige o Yogashala e ensina Yoga em Florianópolis. camila@devi.com.br



Tantra tradicional e neotantrismo contemporâneo

por Georg Feuerstein

Definindo o tantrismo

Tantra, ou tantrismo, é o amplo termo pelo qual os estudantes ocidentais da espiritualidade da Índia designam um tipo particular de ensinamentos contidos no hinduísmo e no budismo. Esses ensinamentos não podem ser resumidos, porque o tantrismo abrange uma variedade muito ampla de crenças e práticas. No entanto, para darmos uma descrição simplificada, podemos dizer que a maior parte das escolas de tantrismo apresenta as seguintes características:

1. iniciação e discipulado espiritual com um adepto qualificado (guru);

2. a convicção de que a mente e a matéria são manifestações de uma Realidade espiritual mais elevada, que é nossa própria natureza onipresente;

3. a convicção de que a Realidade espiritual (nirv€Ša) não é diferente da esfera empírica da existência (sa ˆ s€ra), mas inerente a ela;

4. a convicção de que é possível atingir um estado permanente de iluminação mantendo-se ainda no estado corporeificado;

5. a meta de alcançar a libertação / iluminação através do despertar do poder espiritual – chamado kuŠ• alin… • €kt…- que permanece latente no corpo-mente humano;

6. a convicção de que nascemos muitas vezes e que este ciclo é interrompido somente no momento da iluminação, e de que a sucessão de renascimentos é determinada pela qualidade moral de nossas vidas através da ação do karma;

7. a certeza de que estamos vivendo no presente a Era Escura (kali yuga) e que, conseqüentemente, deveríamos valer-nos de todas as ajudas possíveis no caminho espiritual, incluindo-se práticas que são consideradas degradadas pela moral convencional;

8. a confiança na eficiência mágica dos rituais, baseado na noção metafísica de que o microcosmos (i.e., o corpo humano), é um fiel reflexo do macrocosmos (i.e., o Universo);

9. a consciência de que a iluminação espiritual é acompanhada de, ou permite acessar, um amplo leque de poderes psíquicos, e um certo interesse na exploração desses poderes, tanto para propósitos espirituais como materiais;

10. a compreensão de que a energia sexual é um importante reservatório de energia que deve ser usado sabiamente para desencadear o processo espiritual, ao invés de bloqueá-lo pela descarga orgástica;

11. a ênfase na experiência de primeira mão, e na pura experimentação, ao invés da confiança no conhecimento deduzido.

O tantrismo, então, é uma tradição esotérica que consta de disciplinas arcanas. Isto significa que seus ensinamentos são secretos, ou "ocultos", e não podem, ou ao menos não deveriam, ser divulgados aos não iniciados. De fato, tradicionalmente, exigia-se dos iniciados tântricos um juramento de manter o segredo. Nesse sentido, no Kula-Arnava-Tantra (2.6), uma obra bem famosa de sânscrito medieval sobre tantrismo, encontramos o seguinte verso:

> Deves manter este segredo e não compartilhá-lo com ninguém, a menos que seja um discípulo; do contrário, provocará sua perdição.[1]

Estas palavras foram pronunciadas pelo deus ®iva, que aparece como o autor divino deste e de muitos outros Tantras. Elas foram dirigidas à sua esposa celestial, Dev…, a Deusa. O fato de o próprio ®iva solicitar tanto zelo à Deusa em relação aos ensinamentos tântricos tinha como objetivo imbuir nos estudantes a suprema importância deste segredo.

Enquanto esta atitude deu lugar, por momentos, a um elitismo esnobe em certos círculos tântricos, ela é essencialmente sensata. Sem uma preparação adequada nos planos moral, emocional, mental e espiritual, o tantrismo pode tornar-se uma armadilha mortal. Seus métodos são potentes e podem prejudicar seriamente àqueles que não estiverem adequadamente preparados. Muitos dos ensinamentos tântricos nunca foram registrados por escrito. Eles eram transmitidos

oralmente – do guru ao discípulo devidamente qualificado. Às vezes, eles eram sussurrados no ouvido do estudante, sob a exigência do mais absoluto secreto. De acordo com certas escrituras, até mesmo os deuses deveriam ser excluídos do conhecimento secreto do tantrismo.

O neotantrismo e a popularização dos ensinamentos esotéricos

A atitude reservada do tantrismo tradicional mostra-se em franco contraste com o neotantrismo de nosso tempo, que tende a ser indiscriminadamente democrático. Por exemplo, os autores de um livro muito popular sobre Yoga tântrico começam suas instruções sobre como iniciar um grupo tântrico, afirmando que a crença na necessidade dos gurus "tornou-se obsoleta séculos atrás com a invenção da imprensa".[2] Eles anunciam seu livro como o "guru perfeito". Nós poderíamos muito bem questionar, como eu já fiz en outra publicação, a função e a adequação dos gurus autocráticos para a nossa era.[3] Não obstante, não deveríamos subestimar a autoridade espiritual tão levianamente, substituindo-a por livros. Pelo contrário, faríamos bem em levar em consideração a seguinte observação, feita no Kula-Arnava-Tantra (1.96-97):

> Ignorante de sua Verdade interior, o tolo vagueia nas escrituras, como o pastor que busca o cordeiro no riacho, quando ele está em seus braços.
>
> O conhecimento verbal é inútil para superar as ilusões deste mundo, assim como as trevas não deixam de existir se meramente se falar sobre uma lâmpada.

O neotantrismo, atualmente uma característica visível do movimento da Nova Era, é uma popularização dos ensinamentos tântricos. Em muitos casos, os professores desta nova onda de tantrismo parecem não ter recebido os benefícios de uma iniciação formal por um guru tântrico competente; nem tem, falando grosso modo, estudado as escrituras tântricas com suficiente profundidade como para terem uma compreensão clara da extraordinária herança que prentendem

representar. O perigo da distorção e da vulgarização torna-se evidente quando examinamos a literatura popular.

Porém, este perigo não está confinado aos textos sobre tantrismo. Ele é, aliás, onipresente na cultura editorial ocidental. A literatura disponível sobre budismo, taoísmo e outras formas de espiritualidade criou uma inundação de conhecimento sobre outras culturas e religiões. Certamente, isto aumentou o nível de tolerância ideológica entre as massas educadas. Não obstante, a disseminação indiscriminada de conhecimento que um dia foi sagrado e muito difícil de se obter tem feito surgir, igualmente, a soberba presunção de que sabemos tudo; de que estamos mais avançados em nossa busca espiritual do que realmente estamos; de que não precisamos nos submeter às dificuldades e agruras da transformação espiritual. O falecido Chögyam Trungpa disse muito bem:

> Nossas vastas coleções de conhecimento e experiência são apenas parte das manifestações do ego, parte das pomposas qualidades do ego. Apresentamos elas ao mundo e, ao fazermos isso, reafirmamos para nós mesmos que existimos, são e salvos, como gente "espiritual". Porém, tudo o que fizemos foi criar uma loja. Uma loja de antiguidades.[4]

Contrariamente ao que afirma a imaginação popular, não há atalhos para a realização espiritual. Felicidade e liberdade somente podem ser ganhas através da conquistada do ser. Nem drogas, nem badulaques eletrônicos, nem sofisticação sexual poderão realizar a nobre tarefa da auto-transcendência em nosso nome.

Devido a que o tantrismo popularizado é omisso na questão ego-personalidade, corre o risco de degenerar em magia negra. É preciso dizer que o tantrismo fundamenta-se numa atitude mágica em relação ao mundo. Suas práticas operam na base da lei da similariedade e da correspondência: "Assim como é acima, assim é embaixo. – Assim como é dentro, assim é fora". No entanto, a magia negra é uma exploração impiedosa das conexões mágicas entre as coisas, usada para fins egoístas.

Enquanto o tantrismo genuíno busca fornecer meios para a transcendência do ser, ou do ego-personalidade, a magia negra é sempre uma tentativa de gratificar desejos egóicos. Freqüentemente envolve exercer poder sobre os demais e destruir suas esperanças de alcançar a felicidade. O mago negro, tântrico ou o que for, tem como único objetivo sua própria gratificação. Ninguém mais lhe interessa. É claro que, como é de se esperar, falha em realizar e perceber a grande felicidade e a liberdade prometidas nas escrituras tântricas.

A história do tantrismo na Índia e nos países do Himalaia teve igualmemente seu quinhão de fracasso moral. I erudito indiano Brajamadhava Bhattacharya, que foi iniciado no tantrismo da mão esquerda quando era jovem, observou:

> De drogaditos a alcoólatras, de pervertidos a maníacos, todos abrem seus clubes sob o indefinido guarda-chuvas do Yoga e do Tantra. O Tantra tornou-se uma evasão fácil para os degenerados. Porém, o Tantra real compromete-se, de corpo e alma, com a subjugação de todas as emoções sensuais à causa subjetiva de descobrir a verdadeira identidade do Ser. [5]

Em seu país natal, os ensinamentos tântricos caíram em descrédito precisamente por causa do abuso indiscriminado. A vida espiritual genuína tende a florescer em secreto, mas os perdidos têm sempre propagandeado suas questionáveis realizações e formidável egotismo no meio do mercado.

O orgasmo e a busca da felicidade

O perigo do egoísmo nas formas de tantrismo popularizado é mais visível na atitude que alguns neotântricos ostentam em relação ao orgasmo. Contrariamente à opinião do finado Swami Agehananda Bharati (um professor estadunidense de antropologia nascido na Áustria), tanto o tantrismo budista como o hindu geralmente

recomendam aos praticantes de sexo masculino a parada do sêmen junto com a respiração e a mente. [6]

Em outras palavras, o orgasmo não faz parte do repertório tântrico. Os Tantras do budismo afirmam que a "mente iluminada" (bodhi-chitta) não deve descarregar-se. Isso significa que o sêmen é equiparado ao impulso em direção à iluminação. O orgasmo não conduz à felicidade, mas ao mero prazer sensorial. O praticante sério deve evitar o orgasmo.

Várias técnicas são recomendadas para se fazer isto, a maioria para homens, já que estes tendem a chegar ao orgasmo mais facilmente. À parte da grande autodisciplina e o controle sobre as respostas orgânicas, os homens recebem a recomendação de aplicarem pressão na área do períneo para evitarem a ejaculação. No entanto, esta técnica pode tornar-se um perigo para a saúde se se tornar um hábito. É muito melhor evitar que a excitação sexual atinja o ponto em que a ejaculação é iminente. Além do mais, uma vez que os espasmos ejaculatórios começam, o sêmen é descarregado na uretra, e o truque perineal somente força o sêmen a ir em direção à bexiga.

Alguns praticantes, buscando o melhor de ambos os mundos, aprendem a controlar suas funções genitais até o ponto de poderem reabsorver o sêmen novamente pelo pênis. Esta curiosa técnica yogue é chamada vajrol… mudr€, e está descrita, por exemplo, na Ha˜ha Yoga Prad…pik€ (3.83ff.), um texto do século XIV sobre Ha˜ha Yoga.

O mérito deste exercício foge à minha compreensão, porque o sistema nervoso já foi acionado e a tensão criativa que poderia ter servido como uma ponte para o êxtase já se perdeu. O objetivo de evitar o orgasmo é acumular a energia sutil ou nervosa, chamada ojas, que se dispersa no momento em que os nervos se distendem durante a ejaculação.

Segundo Bhattacharya, uma pessoa acumula três unidades de ojas durante uma vida.[7] No entanto, para alcançar a libertação espiritual, requerem-se cem unidades, o que significa que esta acumulação deve estender-se durante várias encarnações. Bhattacharya não fornece uma

citação das escrituras para apoiar seu ponto de vista: ele pode muito bem ter sido baseado na tradição oral. Outras escolas sustentam que é possível alcançar-se a mais alta meta evolutiva numa única encarnação. Noutras palavras, é possível gerar suficiente ojas através da abstinência sexual e a prática meditativa como para estabelecer uma base energética para a iluminação final, no transcurso desta vida presente.

Em todo caso, a técnica vajroli representa um desafortunado malentendido que permeia o mecanismo energético da sexualidade sagrada. A ênfase na maior parte das escolas tradicionais de tantrismo dá-se no despertar do potencial erótico do corpo sem chegar perto do orgasmo, que meramente dispersa as energias psíquica e somática.

No neotantrismo, uma atitude muito diferente prevalece. Não somente os parceiros tântricos são instruídos para excitar um ao outro até chegarem perto do orgasmo, mas espera-se deles que alcancem o orgasmo uma ou várias vezes a cada sessão. Ou eles são encorajados a buscar alívio no orgasmo depois de terem se estimulado mutuamente com o propósito de provocar um estado alterado de consciência que, em minha opinião, contradiz o propósito do ritual precedente.

O ritual em si mesmo torna-se uma caçada de experiências prazerosas. Também tende a haver indelicadeza, com os parceiros provocando e excitando um ao outro. Isto nada tem a ver com os jogos de amor do casal divino; pelo contrário, apenas nos fecha a dimensão respeitosa e sagrada do mistério do eros.

Sexo oceânico e transcendência extática

No melhor dos casos, a prática neotântrica popularizada conduz àquilo que o psiquiatra Stanislav Grof chamou “sexo oceânico”. Grof explica:

> No sexo oceânico, o modelo básico para a interação sexual com outro organismo não se processa através de uma descarga libertadora e uma distensão após um período de tensão e esforço extenuante, mas por um fluxo brincalhão mutuamente alimentador e um intercâmbio de energias que lembra uma dança. O objetivo é experienciar a perda dos próprios limites, um sentimento de fusão com o parceiro em um estado de feliz unidade. A união genital e a descarga orgásmica, embora poderosamente experienciadas, são aqui consideradas secundárias, em função da meta final, que é alcançar o estado transcendental da união dos princípios masculino e feminino. (...) Algumas das pessoas que alcançaram esta forma de sexualidade, quando perguntadas sobre qual a função o orgasmo genital tem nelas, responderam que serve ao propósito de “tirar o ruído biológico de um sistema espiritual”. [8]

A experiência sexual oceânica é certamente superior ao breve ímpeto das sensações genitais no sexo convencional. Não obstante, não deve ser confundida com a sexualidade tântrica. Grof corretamente diferencia o sexo oceânico da abordagem tântrica, onde a sexualidade é meramente um veículo para a realização espiritual mais elevada.

O ritual sexual tântrico conhecido como “irmanação” (maithun€) é a ocasião sagrada onde se celebra a transcendência das experiências.

A condição extática de felicidade não é, de forma alguma, uma experiência, pois quem está tendo a experiência torna-se uno com ela. No estado de êxtase, a divisão entre sujeito e objeto é deixada para trás, juntamente com a mente conceitual e a identidade do ego, que poderiam deleitar-se nessa felicidade.

Parece que, nos círculos neotântricos, a felicidade de Ser é confundida, demasiado freqüentemente, com um estado de elevado prazer sensorial, com ou sem envolvimento do orgasmo genital. Embora o prazer tenha seu lugar, é uma cândida ilusão pensar que ele possa aliviar nosso sentimento fundamental de separação do cosmo ou nos ajudar a superar o medo básico da morte ou, ainda, nos dar realização espiritual permanente.

O prazer, assim como a dor, pertence à esfera do sistema nervoso. A felicidade pertence a uma ordem de existência completamente diferente. Não é um sentimento ou uma sensação, mas a condição que prevalece quando todos os sentimentos e sensações, bem como todos os pensamentos, são eclipsados pela percepção do Ser puro. A felicidade extâtica e verdadeira pode registrar-se no corpo, porém, o corpo – do jeito que o experienciamos habitualmente – não é sua fonte. Na condição extâtica de identificação com o Ser, o corpo é revelado como o próprio universo. A moldura física percebe-se, não como sólida, mas como um vasto oceano de energia no qual todos os corpos estão interconectados. Portanto, não se pode afirmar que essa felicidade tenha alguma localização ou alguma causa.

Orgasmos genitais ou de corpo inteiro são fenômenos psicossomáticos, não manifestações espirituais. A felicidade é o "orgasmo" perene do Deus e a Deusa em união divina, que transcende todos os conceitos. É desfrute indescritível, e até mesmo falar ou escrever sobre essa felicidade, mesmo de maneira metafórica, conduz a uma distorção da verdade. Não obstante, a linguagem pode ser útil porque a felicidade de Ser é nossa condição primal e, portanto, podemos ter um vislumbre daquilo que está além das palavras e imagens.

A princípio, o tantrismo não é nem orgiástico nem hedonístico. Porém, se não devemos confundir o tantrismo com hedonismo, tampouco devemos confundi-lo com ascetismo. Alan Watts nos forneceu a seguinte reflexão sobre o modus operandi tântrico:

> O asceta e o sensualista, da mesma maneira, confundem a natureza e "o corpo" com o mundo abstrato de entidades separadas. Identificando a si próprios com o indivíduo isolado, sentem-se interiormente incompletos. O sensualista tenta compensar essa insuficiência extraíndo prazer ou plenitude do mundo, que parece estar separado se si mesmo, como se algo estivesse faltando. O asceta, com uma atitude de "uvas ácidas", faz da carência uma virtude. Ambos falham em distinguir entre o prazer e a busca do prazer, entre o apetite ou o desejo e a exploração do desejo, e em ver que o prazer assim obtido não é prazer. Porque o prazer é uma graça que não obedece aos comandos da vontade. Noutras palavras, trata-se de mudar a perspectiva da relação entre o homem e seu mundo. Como a intuição mística, deve sempre surgir espontaneamente, o que significa que essa relação pode ser experienciada plenamente apenas com a mente e os sentidos abertos, e não tentar provocar a experiência à força.[9]

O neotantrismo e a armadilha do ego

O neotantrismo está crivado com a "falsa consciência" de meios e metas. O ritual sexual, como as outras técnicas tântricas, é usado como um meio para realizar o fim de atingir as experiências ou os estados "elevados". Porém, é precisamente esse pragmatismo o que condena as tentativas neotântricas ao fracasso. Meios e fins pressupõem a presença do ego que, teoricamente, deveríamos transcender. Em seu livro The Breath of God, ("A Respiração de Deus"), Swami Chetanananda menciona o caso de um homem que, excitadamente, contou-lhe como, durante o ato sexual, tinha sentido "uma tremenda descarga de energia" em sua cabeça e que, desde aquele momento, estava tentando reviver a experiência fazendo sexo diariamente. Humoristicamente, o Swaim observou:

> No negócio da religião como um todo, vezes e mais vezes, você irá achar esta tendência a encontrar todo mundo buscando algo que não existe ou que, mesmo existindo, significa muito pouco. Você percebe o problema implícito nesta idéia? É um negócio digno de Tom Sawyer e eu acho que alguém vai acabar com um monte de cercas pintadas com cal.[10]

Os praticantes sábios percebem que a iluminação, ou a realização do Ser, não pode forçar-se. No caminho espiritual, qualquer esforço

egoístico está condenado ao fracasso, porque conduz ao inchaço do ego ao invés de à auto-transcendência. A idéia de que podemos forçar a iluminação deveria ser a primeira a ser descartada; freqüentemente, é a última. Como disse Ananda Coomaraswamy em seu belo e agora clássico ensaio sobre o ideal hindu-budista da espontaneidade (sahaja), "Tudo o que for melhor para nós vem naturalmente às nossas mãos – porém, se tentarmos batalhar para consegui-lo, perpetuamente afastar-se-á de nós". [11]

Uma avaliação crítica do neotantrismo

Apontando as contradições e perigos do neotantrismo, não estou querendo descartar o movimento como um todo. Sem dúvida, ele tem-se tornado um importante fator na espiritualidade emergente nos dias de hoje, que vê o corpo de maneira positiva. Fornece significação e esperança para aqueles que cresceram sob a visão da culpabilidade puritana e a sexualidade convencional. Igualmente, oferece um certo aterramento, ou senso grupal, para aqueles que, de outra forma, ficariam à deriva, cultural ou socialmente. Assim, os candidatos a ingressarem num círculo tântrico ouvem as seguintes promessas: "você nunca mais vai sentir-se só","tenha amigos amorosos e apoiadores","tenha um propósito na vida", "alcance absoluta igualdade com o sexo oposto". [12]

Para a maioria das pessoas, estes são, claro, ideais desejáveis. No entanto, têm pouco a ver com a vida espiritual, que é sobre aprender a viver na plenitude do Divino de maneira que não haja medo de estar só, ou de não ter amigos, ou de não ter um propósito de vida determinado, ou de não sentir igualdade nas diferentes esferas da vida. Um ambiente solidário e apoiador é importante, especialmente para os iniciantes no caminho espiritual, mas também há o perigo de que esse ambiente se torne uma realidade falsificada. Há, claramente, grande benefício espiritual a ser obtido da vida fora do claustro ou

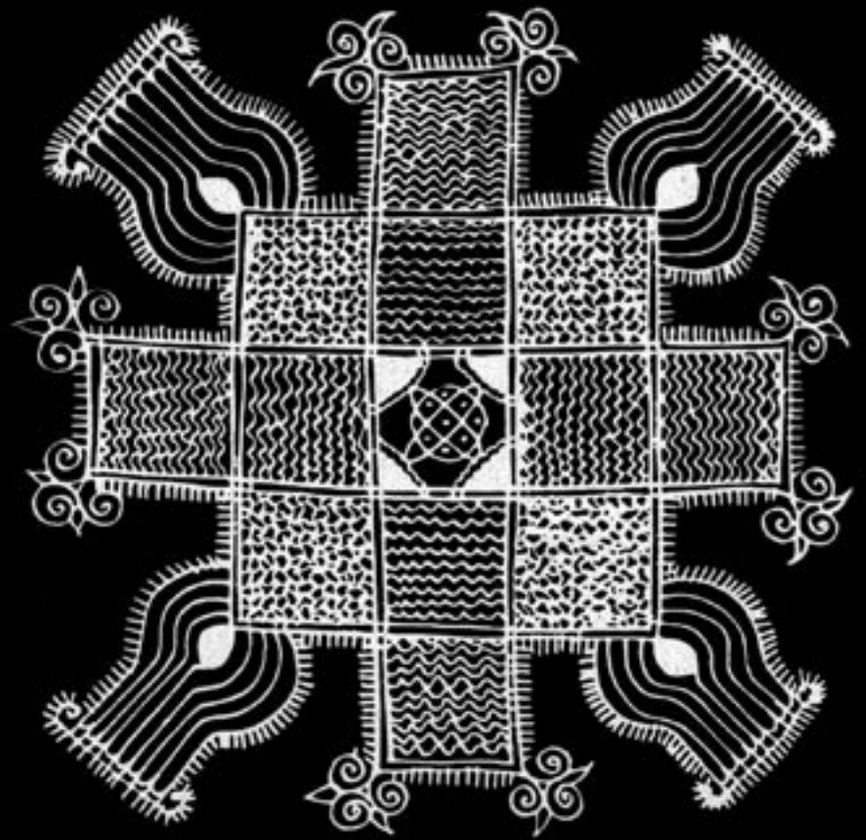
do grupo protetor, onde devemos confrontar – e aprender a encontrar o Divino em – o mundo real.

O sucesso da mais importante contribuição do neotantrismo no processo de reavaliar nosso corpo humano sexuado como base da vida espiritual dependerá de dois fatores que estão interconectados: primeiro, que seus praticantes superem sua mentalidade consumista ocidental, com as metas de gratificação instantânea, truques e narcisismo; e, segundo, que realmente ressucitem dentro de cada um, e entre eles, um sentido profundo do sagrado, do maravilhoso Mistério que não aceita ser reduzido a fórmulas capciosas, sistemas de crenças acabadas ou rituais elegantes. O caminho é o Mistério em si mesmo.

Georg Feuerstein dirige o "Yoga Traditional Studies": www.yrec.info

Tradução de Pedro Kupfer. pedro@yoga.pro.br

1. Esta e todas as traduções subseqüentes do sânscrito são minhas.
2. G. e Y. Frost, Tantric Yoga: The Royal Path to Raising Kundalini Power (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1989), p. xxi.
3. Veja Feuerstein, Holy Madness (New York: Paragon House, 1991).
4. C. Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism (Boulder, CO: Shambhala, 1973), p. 15.
5. B. Bhattacharya, The World of Tantra (New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1988), p. 32.
6. See A. Bharati, The Tantric Tradition (London: Rider, 1965).
7. B. Bhattacharya, op. cit., p. 377.
8. S. Grof, Beyond the Brain: Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy (Albany, NY: SUNY Press, 1985), pp. 228-229.
9. A. Watts, Nature, Man and Woman (New York: Vintage Books, 1970), pp. 187-188.
10. Swami Chetanananda, The Breath of God (Cambridge, MA: Rudra Press, 1973), p. 56.
11. A. Coomaraswamy, The Dance of Shiva: Fourteen Indian Essays (Bombay: Asia Publishing House, 1948), p. 147.
12. Veja G. e Y. Frost, op. cit., p. xix.



A Árvore do Conhecimento

por Subhash Kak

A árvore do conhecimento pode responder nossos desejos, mas precisamos ter cuidado, pois sua folhagem é tão densa, que podemos nos perder nela.

As Upani•ads nos contam que os deuses amam o paradoxal (parok•a) e rejeitam o evidente (pratyak•a). Não surpreende que as Upani•ads também nos contem que aqueles que veneram apenas a_matéria acabam na escuridão, e aqueles que veneram apenas o espírito acabam em uma escuridão ainda maior.

O caminho da sabedoria é um caminho estreito. As pulsações da realidade podem ser sutis, mas as experiências são estruturadas. Grandes cientistas, que trabalham nas fronteiras de suas áreas de estudo, são conscientes da natureza transitória destas. Porém, a maioria dos cientistas comuns não tem a mente mais aberta do que fanáticos religiosos.

Quando eu era menino, meu pai contou-me sobre suas experiências durante seus anos de busca espiritual. Ele menciona algumas destas na sua autobiografia fragmentária, Autumn Leaves (“Folhas de Outono”). Eu não sabia o que fazer com suas histórias. Queria acreditar no meu pai, mas eu também era cético. No final, decidi buscar minhas próprias respostas através da ciência.

Minha pesquisa tem se focado em diferentes áreas da informação, e isto eventualmente me levou à teoria quântica. Foi bom ver que, no fundo, a ciência formulou o mesmo número de perguntas que respondeu. Eu também estava interessado em gramática, lingüística e tradução automática e logo me confrontei com a magnífica gramática de P€Šini.

Os antigos ••is eram incrivelmente intuitivos e criativos, e muito do que disseram ainda é relevante. Afinal, a maior preocupação deles era a consciência, precisamente aquilo que a ciência moderna está tentando entender.

Isto nos traz de volta ao Yoga – o estado de união da consciência superficial com nosso verdadeiro eu. A grande promessa da sabedoria indiana é a realização de nosso potencial. Isto é feito através do Yoga, uma disciplina que complementa a maneira de olhar para o mundo

externo característico da ciência acadêmica. Conseguimos pequenos vislumbres da centelha interior aprendendo a nos observar.

O universo é um tecido interconectado. O símbolo da interconexão do universo físico é o eixo invisível ao redor do qual as estrelas se movimentam; assim como a união das nossas experiências é estabelecida pelo eixo da consciência ao qual unimos nossas associações.

Estamos tão acostumados à rotina do dia-a-dia que não percebemos a natureza extraordinária de nossas experiências mais comuns. Não é só a vinda de uma nova vida que é mágica; todas as experiências são mágicas quando nossos sentidos estão realmente abertos. A dança de ®iva não acontece só em nível cósmico; acontece também a cada momento: assim que um grão do tempo morre e desaparece, o próximo grão vem e algo novo é criado!

Muitas aventuras nos aguardam no caminho para o desabrochar do mistério da consciência. Cada ser humano é um cientista e uma espécie de historiador: racionalizamos, adquirimos conhecimento e estruturamos tudo o que acontece à nossa volta. Se nada nos acrescenta, temos que dar um passo atrás e duvidar.

A mente é a última fronteira da ciência. Observamos o universo físico através da nossa mente e, mesmo assim, não temos uma idéia clara de como a mente funciona, como as memórias são armazenadas e recordadas e qual é a origem de nossos sentimentos subjetivos. Será este nível de ignorância o resultado da limitação das ferramentas que têm sido utilizadas no estudo da mente e da consciência? Se for assim, será que uma abordagem com uma base filosófica diferente ajudaria? É por esta razão que nós voltamos aos Vedas, nos quais a preocupação central é o Ser e a consciência.

Os textos védicos consideram que a realidade transcende a dualidade da matéria e da mente. Esta realidade não-dual, Brahman, está presente em todas as manifestações materiais, mas designa o conhecimento dentro de nós. O espaço deste conhecimento é a consciência. A literatura

posterior, como o Yoga V€si• ˜hae o Tripura Rahasya, conscientemente declaram que lidam com a natureza da consciência.

Os Vedas, e mais tarde os textos yogues e tântricos, falam dos centros cognitivos como se estes fossem indivíduos, entidades inteiras que são nada mais do que uma parte de uma unidade maior. O vocabulário usado nestes textos desafia o leitor moderno, mas, assim que são aprendidas as definições dos termos operacionais, a estrutura logo se torna visível. A mitologia védica é freqüentemente uma explicação • o modo de compreender da consciência, portanto, o domínio do vocabulário védico nos provê de meios para revelar o significado escondido por trás dos mitos.

No discurso védico, os centros cognitivos são chamados devas, “deidades” ou “deuses”. O Atharva Veda (x:2,31) chama o corpo humano de “a cidade dos devas”. Esta passagem refere-se igualmente ao corpo como sendo constituído por oito centros cognitivos. Outras referências sugerem que esses centros estão organizados hierarquicamente.

Os devas são visualizados como estruturas complexas, alguns mais próximos dos processos autônomos do corpo e outros mais próximas dos centros criativos. Em analogia com o espaço comum, o espaço interno da consciência é visto como tendo três áreas: o corpo (terra), os processos de troca (pr€Ša, atmosfera) e o céu interno. O número de devas varia; a passagem mais extravagante das escrituras conta 3,3 milhões deles. A B• had€ra‰yakaUpani• ad(3.9.1) lembra um hino que louva 3.306 destes devas, argumentando que há 33 deidades principais, distribuídas em três grupos de onze entre as três áreas. Todos estes devas incorporam a mesma luz da consciência. A mente é configurada por diferentes agentes, apesar de manter uma unidade.

Considerando que cada deva reflete a consciência primordial, podemos acessar o mistério da consciência através de qualquer um deles. Sendo assim, há um deva que governa a leitura e o aprendizado, um que governa o conhecimento, um

para a amizade, um para a generosidade, e assim por diante. A física e os Vedas concordam em que a realidade é consistente apenas em sua forma primordial, implícita. Os Vedas insistem em que a fala e as associações sensoriais não podem descrever completamente esta realidade.

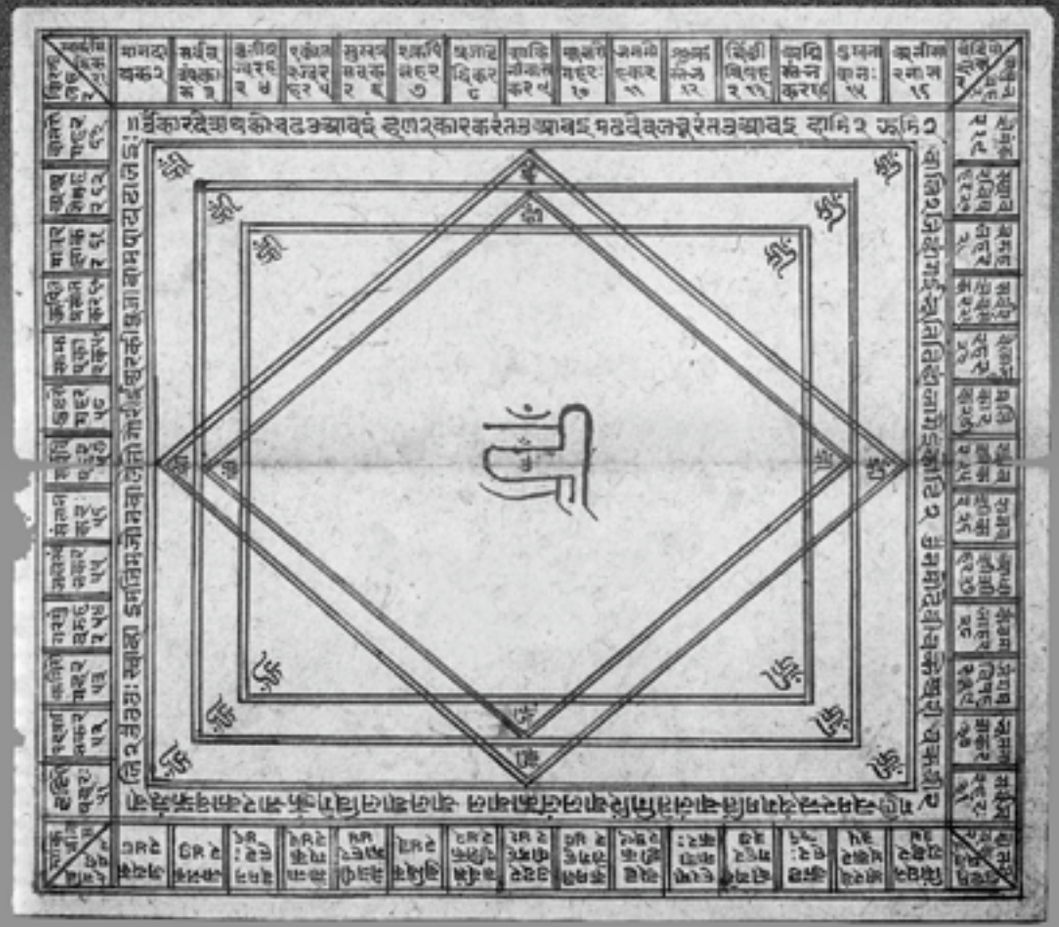
Na física quântica, temos considerações semelhantes. O uso da lógica comum nos leva a paradoxos como estes: uma entidade pode estar presente simultaneamente em mais de um lugar. O presente pode influenciar o passado! Em nível menos técnico, podemo-nos perguntar: como reconciliamos o determinismo da ciência com a subjetividade do livre arbítrio?

Descobertas modernas, baseadas em estudos de estados da consciência e déficits causados por lesões, derrame cerebral ou cirurgias que interrompem o funcionamento normal de nossos sentidos e cognições, aparentam sustentar a visão védica. Estas descobertas sugerem que a mente é uma estrutura complexa de variadas funções localizadas, que se sustentam juntas através de uma consciência unitária. As descobertas mais recentes parecem confirmar as intuições antigas.

A Índia tem um passado glorioso, mas isto em si não é razão para não fazermos nada além de celebrar. Precisamos seguir em frente. A razão mais interessante para nossa fascinação com a Índia são as possibilidades oferecidas ao homem moderno, curioso por conhecer sua própria natureza. Os vislumbres da Índia são surpreendentes e ainda coincidem com a ciência. Eles oferecem um meio de integrar a ciência moderna com a ciência do Ser. É por esta razão que nos voltamos para esta tradição e apenas por esta razão esta tradição irá eventualmente triunfar em toda parte.

Subhash Kak é indiano e trabalha como professor na "Louisiana State University" nos E.U.A.

Tradução de Andrea Porto Ferreira.



O *Yoga Sūtra* de Patañjali

Aforismos I:1 e I:2

Apresentação, tradução e comentários de Pedro Kupfer

O Yoga admite tantas e tão variadas formas que poderíamos considerá-lo a mais flexível, complexa e multifacetada das tradições espirituais que surgiram ao longo da aventura humana.

Este antigo sistema já foi definido por palavras tão diversas quanto arte, ciência, prática, filosofia e religião. Preferimos ver o Yoga como uma escola de vida, um sistema completo e integrado, que inclui uma visão ética da existência, uma solução para as ecologias ambiental e social, uma proposta para cultivarmos a saúde plena e uma chave para vivermos uma vida feliz, realizando a totalidade do potencial psico-espiritual humano.

O Yoga S™tra de Patañjali inclui todas as soluções para alcançarmos esses objetivos, tanto em nossa prática pessoal, quanto na vida cotidiana e nos relacionamentos que cultivamos, em relação às pessoas ou ao planeta em que vivemos.

Com mais de 2000 anos de antigüidade, essa obra é a pedra fundamental do Yoga Clássico. Quando dizemos Yoga Clássico, estamos nos referindo não à prática, assistemática ou regular, de técnicas sob a orientação de um mestre ou instrutor, mas ao Dar• ana, a escola de filosofia chamada Yoga que foi aceita no seio da cultura ortodoxa hindu a partir desta obra.

Acreditamos que todo praticante sério que pretenda chegar à meta do Yoga precisa fazer seu dever de casa em relação ao Yoga S™tra, não apenas lendo, mas estudando e colocando em prática seus importantes ensinamentos, já que é muito difícil praticarmos o Yoga em seu devido contexto sem termos compreendido sua filosofia. Por um lado, esse estudo irá aprofundar o entendimento do que é o Yoga como escola de vida. Por outro, a perseverança no esforço por compreender este sistema irá nos ajudar a disciplinar a mente e a conhecer mais intimamente a nós mesmos, num processo que Patañjali chama sv€dhy€ya, compreensão de si próprio através do estudo das escrituras.

Ler o Yoga S™tra sem um comentário adequado é como encontrar o fóssil de um dinossauro sem perceber a importância desse achado. Suponhamos que você, passeando pelo campo, tropece num osso petrificado. Começando a escavar, encontra um segundo osso, um terceiro e assim por diante até descobrir um esqueleto inteiro, enorme, intato e complexo, em que cada peça tem um papel fundamental para sustentar a estrutura. Se você não estiver preparado para compreender a importância de sua descoberta, poderá continuar sua caminhada totalmente alheio ao que acabou de encontrar.

Os aforismos de Patañjali são assim: “ossos” de um sistema de pensamento profundo e vasto, cujas raízes estão profundamente fincadas na cultura hindu e na antiga civilização indiana. Se quisermos vislumbrar a totalidade e a profundidade dos ensinamentos contidos nesta pequena obra, precisaremos de um comentário, pois os aforismos sozinhos não nos revelam tudo sobre o Yoga, da mesma forma que o esqueleto não nos mostra todo o dinossauro, mas somente sua estrutura óssea.

Dentro do Yoga S™tra, encontramos não apenas o sistema óctuplo que o autor denonima A• ˜€‰ga,mas igualmente práticas de Bhakti Yoga (Yoga devocional, presente nos s™tras i:23, ii:1 e ii:45), Jñ€na Yoga (Yoga do conhecimento, explicado, dentre outros, nos s™tras i:27, i:29, ii:20 e ii:21) e Kriy€ Yoga (descrito no s™tra ii:1). Porém, o tema principal da obra não são os diferentes métodos yogues, mas aquilo que veio a ser conhecido como R€ja Yoga ou P€tañjala Yoga, o Yoga Real, um verdadeiro mapa técnico para a caminhada espiritual.

Ao assumirmos a tarefa de traduzir esta obra, deparamo-nos com uma questão importantíssima: toda tradução é interpretativa. Não existe tradução que não inclua a visão de mundo do tradutor. No prefácio de sua tradução dos S™tras, Georg Feuerstein faz-nos uma importante advertência a esse respeito:

> “...Gostaria de lembrar o leitor que todo conhecimento é interpretativo. Não há fatos nus e pura objetividade é um mito. A realidade que percebemos é sempre nossa realidade e aquilo que chamamos ‘fatos’ são, a bem da verdade, eventos que, conforme nos tornamos conscientes, interpretamos em termos de nossos padrões culturais e

pessoais específicos. É precisamente por esse motivo que tantos eruditos do passado fracassaram totalmente ao tentar compreeender o Yoga. Pois, de acordo com o sistema de pensamento (ou, melhor dizendo, 'sistema de crenças') adotado pela imensa maioria dos cientistas do século xx, o mundo do 'espaço interior' do qual o Yoga trata, não merece nenhuma investigação e, praticamente, nem sequer existe". The Yoga S™tra of Patañjali, p. ix.

É por esse motivo que uma tradução feita por praticantes de Yoga é pertinente e oportuna, uma vez que a linguagem usada pelo autor é essencialmente técnica e que, para fazer uma tradução correta, o tradutor precisa conhecer em profundidade essa linguagem, não somente através do estudo mas da experiência direta do Yoga como sistema prático.

Um dos maiores obstáculos que se encontram ao traduzirmos este tipo de texto diz respeito aos conceitos técnicos do Yoga, os quais não possuem equivalentes idênticos em outras línguas. Portanto, da mesma forma que não traduzimos nestes textos Yoga como "união", mas preservamos o nome do sistema, seria mais adequado não traduzirmos igualmente termos como chitta ou v• ttipois, ao traduzi-los, estaríamos amputando uma boa parte de seus possíveis significados. O ideal seria compreendermos os conceitos e continuarmos usando-os em sânscrito, traduzindo-os o mínimo possível, pois, desta maneira, estaríamos chegando mais perto do original.

Mais de vinte anos de prática e estudo constante foram necessários para que este tradutor/comentador reunisse a coragem suficiente para lançar-se a esta tarefa. Cabe dizer aqui que muitas das idéias expostas nestes comentários não são oriundas da mente deste autor, mas surgiram ao longo de reflexões conjuntas com amigos praticantes. Lembramos com carinho das profundas conversas que tivemos com os professores Joseph Le Page, Maria Laura Packer e Ricardo Corradini, a quem somos muito gratos pela generosidade em compartilhar suas

próprios descobertas ao longo do caminho. Nos próximos números dos Cadernos, iremos analisar em detalhe todos e cada um dos aforismos desta importante obra.

Passemos, então, ao estudo dos dois primeiros aforismos.

समाधि पाद

Sam€dhi p€da

O caminho da iluminação — livro i

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

atha yogänuçäsanam || 1 ||

Agora, o ensinamento do Yoga.

atha = agora
yoga = jungir, união
anuçäsanam = ensinamento, exposição, instrução

A palavra que abre o livro, atha, significa "agora". Pode parecer estranho começar um texto deste porte por um advérbio tão lacônico, mas o que se percebe claramente aqui é que o Yoga S™tra não é um livro para iniciantes. Alguma coisa foi ensinada previamente, e "agora", começa o ensinamento do Yoga.

A partir deste aforismo, Patañjali nos apresenta alguns dos assuntos essenciais da prática antes de abordar o tema que dá nome a este capítulo: os diferentes graus da experiência da iluminação (sam€dhi). O autor começa a descrever o Yoga dizendo, em primeiro lugar, qual é sua meta. Isso pressupõe que já tenhamos uma visão clara de vários conceitos, pois não são dadas instruções detalhadas a respeito.

É preciso prestarmos muita atenção, pois o ensinamento do Yoga está começando a cada momento.

Para a correta compreensão dos aforismos, é preciso saber **ler nas entrelinhas** (em latim, interleggere), fazer uma leitura inteligente e atenta destes textos para podermos compreendê-los. Portanto, cabe começarmos a reflexão sobre este primeiro s™tra citando a Ka˜ha

Upani• ad¸ vi: “Quando os cinco sentidos e a mente estão parados e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai”.

Esta última afirmação, “o [estado de] Yoga vem e vai”, está totalmente conectada com a primeira palavra do aforismo em estudo. Poderíamos ler este s™tra da seguinte forma: “Agora, é preciso prestar muita atenção, pois o ensinamento do Yoga está começando”.

Lembremos que os aforismos não são usados apenas como fórmulas para facilitar a memorização de um texto, mas igualmente como objetos de meditação. Nesse sentido, esta frase, “o Yoga começa agora”, pode ser utilizada como um lembrete para ficarmos totalmente atentos e conscientes a cada momento vivido.

Se Yoga é o estado de ausência de distrações, então, ao repetirmos mentalmente, a cada momento do dia, “o Yoga começa agora”, estaremos renovando nosso voto de vivermos de maneira consciente e atenta.

É bem provável que o “ensinamento do Yoga” não se apresente perante nós unicamente na forma de uma prática formal, mas como experiências cotidianas, nas quais recebemos a oportunidade de usarmos o pensamento yogue aplicado e de exercermos, na vida real, o estado de ausência de distrações. Oportunidades para aplicarmos o Yoga ao cotidiano surgem a cada momento. Não as deixemos passar!

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

yogaçchittavåttinirodhaù || 2 ||

Yoga é a cessação das modificações da consciência.

yoga = jungir, união

chitta = buddhi + aha ^ k€ra + manas + sa ^ sk€ra; complexo “consciência-mente-personalidade”

v• tti =modificação, ondulação, modo de conduta, flutuação

nirodha = cessação, supressão, contenção, restrição

Este s™tra resume-se apenas a quatro palavras alinhadas. Não há preposições, verbos, artigos, ou qualquer outro “recheio” que possa nos ajudar a compreender melhor esta definição. O que o autor nos diz aqui é que o estado de Yoga é o estado de iluminação, nada mais, nada menos. Cabe citarmos uma frase essencial do comentário de Vy€sa ao aforismo anterior. Ele diz: “Yoga é sam€dhi. Yoga é a cessação do substrato da consciência em quaisquer estados”. Para melhor entendermos as afirmações deste sábio, analisaremos cada uma destas noções separadamente.

A palavra chitta, que traduzimos como “consciência”, deriva do prefixo chit, que significa estar atento, perceber, ver, brilhar. Chitta não é um tattva separado, um princípio de realidade que faz parte do processo de emanação cósmica (pariŠ€ma), mas, segundo Feuerstein, é uma espécie de “conceito guarda-chuva” bastante versátil. Embora Patañjali não explique este termo, sabemos que o que ele define é o complexo consciência-mente-personalidade.

Este complexo inclui a razão, intuição ou intelecto superior (buddhi), o ego (aha ^ k€ra), a mente analítica (manas) e as impressões subconscientes que colocam esta última em funcionamento (sa ^ sk€ra). Portanto, a noção de chitta inclui a totalidade da consciência individual, com suas dimensões consciente, subconsciente e inconsciente. Assim sendo, cada vez que formos falar em consciência ao longo destes comentários, estaremo-nos referindo a esses três componentes juntos.

Literalmente, a palavra v• ttiquer dizer “circular”, e deriva de v• tta, que significa “círculo”. Assim, poderemos facilmente assimilar o conceito de v• tti se imaginarmos a atividade consciente como os círculos concêntricos que se formam na superfície de um lago quando nele jogamos uma pedra. Diferentemente do que se acredita, v• tti não é qualquer tipo de agitação mental ou estado anímico, mas um termo técnico que se aplica unicamente a um grupo de cinco tipos de “modificações” da consciência que serão definidos posteriormente no sexto aforismo deste capítulo. Essas flutuações são conhecimento

correto, conhecimento errôneo, ilusão, sono e memória.

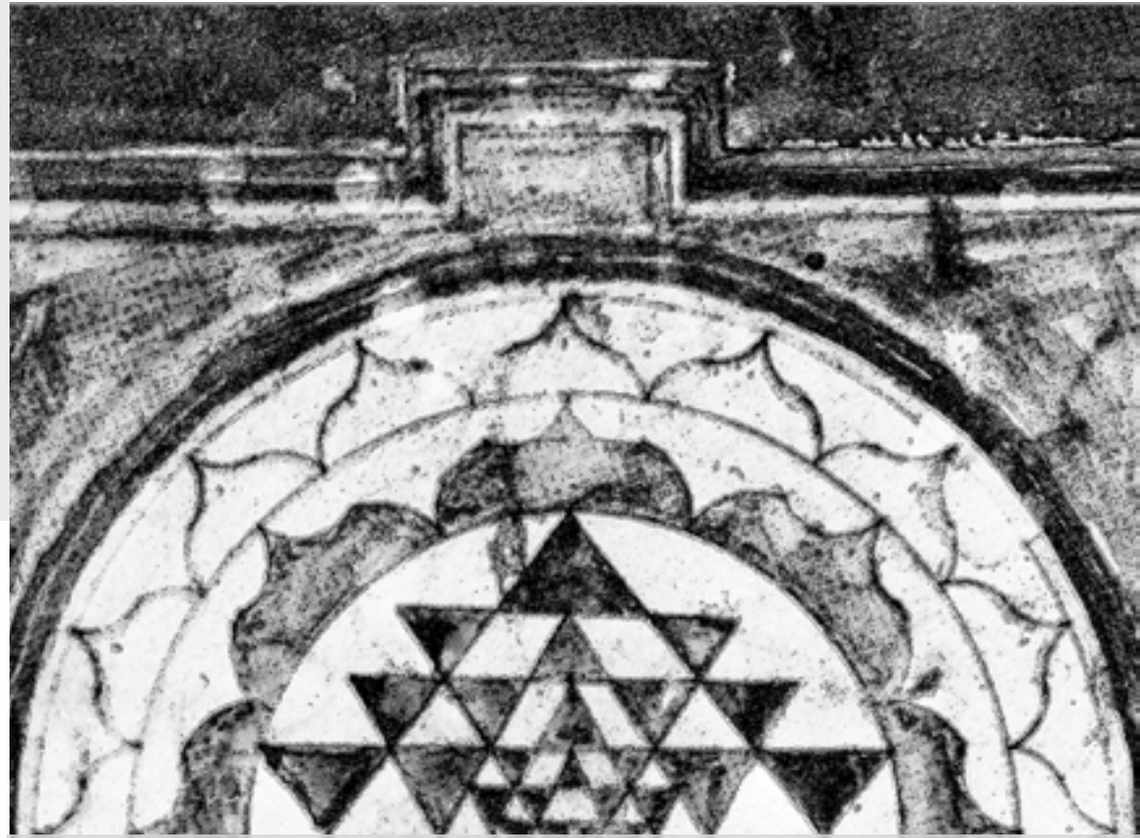
Nirodha significa "cessação", "supressão". Embora algun autores prefiram traduzir esta palavra como "controle", inclinamo-nos por traduzi-la como "cessação", pois nirodha consiste mais em **interromper a identificação** com os padrões que a consciência assume do que em reprimir ou "controlar" pensamentos ou sentimentos. A palavra "controle" pressupõe a existência de um agente controlador que deveria estar além da mente e do ego, e que de nenhuma maneira coincide com o conceito de Puru • aque Patañjali irá expor nos próximos aforismos. A palavra "cessação" parece-nos estar mais perto da experiência do Yoga e encaixa-se melhor no contexto de sua praxis. Concluindo, lembremos que a habilidade de interromper a identificação com os padrões da consciência é igual à habilidade necessária para entrar em sam€dhi, o estado de iluminação. Para haver sam€dhi, é preciso que haja nirodha.

Chitta, o complexo consciência-mente-personalidade, é composto por quatro guŠas:
1. buddhi – intelecto
2. aha ˆ k€ra – ego
3. manas – mente
4. sa ˆ sk€ra – ativadores mentais subconscientes

Discutidos estes conceitos, aliás, bem complexos, esperamos que você concorde com a abordagem de tradução sugerida por nosso amigo Ricardo Corradini, segundo a qual a melhor versão possível deste aforismo em português é "Yoga é o nirodha dos v• ttisde chitta".

Para finalizar, é possível e, aliás, muito construtivo, usar este importante aforismo como objeto de meditação. Para tanto, sente-se numa postura confortável, feche os olhos e repita mentalmente a definição de Patañjali, em sânscrito ou português, meditando sobre seu significado e a melhor maneira de aplicá-lo em sua prática diária.

Pedro Kupfer fundou o Instituto Dharma - Yogashala
e ensina Yoga em Florianópolis/SC. pedro@yoga.pro.br



Karma no Lar Recanto da Esperança

por Mirko da Costa

Para começar, não considero Karma Yoga ação desinteressada, tal como esta atividade foi definida sucintamente na edição anterior. Existe um interesse sim, e muito poderoso!

Karma significa que eu e meus próximos sempre alimentamo-nos, em vida, dos frutos de nossas ações. Sendo assim, é bom que interessemo-nos, desde já, pelo cultivo destes produtos da experiência de vida.

No Ha˜ha Yoga cultivamos uma unidade corpo-mente-emoções para um sentir-pensar-fazer saudável e inteligente. Não existe integridade se não há este cuidado, nem retidão ou concordância de pensamentos, palavras e gestos. O limite impera e não há realização satisfatória.

Tornar-se uma unidade íntegra requer muito trabalho, dedicação permanente, prestar muita atenção, estar sempre presente e consciente do que anda fazendo da vida. Não é nada fácil. Por isso existem tantas pessoas na miséria. O karma atual da humanidade é suportar populações inteiras desintegradas, doentes, em conflito, precisando de muita ajuda.

Uma pessoa íntegra (j„va) é uma raridade hoje em dia. Quando você acha que conquistou com muito esforço a sua integridade, você pode pensar então: muito bem, e agora que eu tenho uma saúde física perfeita, uma mente concentrada e serena, domino minhas emoções e julgamentos, sou uma unidade autônoma, independente, livre no mundo, o que irei fazer? Daí você, sensível e consciente da realidade, olha ao seu redor e vê legiões de unidades como você ardendo naquele mesmo fogo que lhe purificou. Algumas vezes você choca-se ao descobrir tamanho sofrimento real. Outras, você se lembra: já passei por isso e meu exemplo é prova viva de que dá para se livrar disso. Você conclui que existe muito trabalho a ser feito e, como você está pronto, decide voltar para a fogueira e começa então a ajudar, voluntariamente procurando ser útil em suas ações.

Quando você está realmente pronto, é recrutado pelo Senhor K• • Ša para ser um guerreiro da paz, a semear o amor pelo mundo e doa até seu sangue para o serviço. Considero que a melhor maneira de experimentar a lei do karma é agindo pela lei do serviço, sendo útil para a humanidade e para o mundo em que vive, estando presente e prestando-se para ajudar em situações que requerem trabalho. Porque

temos uma grande família humana sofrendo, muita gente impedida por ignorância e falta de amor de participar da força unificadora que faz o planeta prosperar, cumprindo suas próprias tarefas. Não existe integridade legítima enquanto a pessoa não se sente útil ou não tem interesse em ajudar.

Se vai dar certo ou não a sua preciosa ajuda ao próximo é apenas uma questão de perspectiva. Elimine os julgamentos do ego e sempre dá certo. Se você acha que perdeu uma batalha, enganou-se, feriu-se, recomendo abrir o foco, visualizar o tamanho da obra que existe para ser feita, e então contentar-se em ter feito a sua parte e permanecer pronto para o que der e vier. Lembre-se que grandes realizações são feitas de muitos pequenos gestos. As ações mais simples funcionam melhor.

Sou facilitador de Yoga porque resolvi ensinar o que eu queria aprender, como uma forma de manter-me conectado com algo que eu levei fé desde o início e criar uma disciplina para manter a presença constante e consistente na minha investigação, durante o máximo de tempo possível. Com o tempo, foi-me concedido ganhar minha vida e meu sustento com essa atividade. Sempre firmado no propósito de viver o Yoga e ser um instrumento de perpetuação desse Saber, passei a relacionar-me com as pessoas através do Yoga e pude com isso cultivar, experimentar e partilhar bons frutos. Pude apreciar situações muito difíceis que eu passei sendo revertidas em boas lições de vida, sempre, enquanto eu mantive a atitude firme, confiando que o destino já está traçado por algo que é superior, que está atualmente além da minha compreensão, mas que, por sinal, estou escrevendo e afirmando ele agora.

Sou facilitador de Yoga porque resolvi ensinar o que eu queria aprender

Iniciei a lecionar Yoga como trabalho voluntário não remunerado, auxiliando os usuários do NAPS, o Núcleo de Atenção Psico-Social da Ponta do Coral, uma casa de assistência à saúde mental que tenta

intervir assistindo as pessoas antes que elas cheguem à internação nos hospitais psiquiátricos. Tinha semanalmente a Oficina de Yoga, e era bem diferente do convencional das escolas de Yoga. Coisas como mexer com a força abdominal em posturas como o apanásana e apreciar o encaminhamento natural, às vezes sonoro ou mal cheiroso, de alguém que está com constipação. Sentir cheiro de gente comum, na maior parte das vezes em condições de higiene precárias. Assistir um surto psicótico na hora do silêncio. Imagine um paranóico obsessivo maníaco-compulsivo olhando para dentro de si. Ou um depressivo fazendo o arco (dhanur€sana). Ou um hipertenso em pa• chimott€n€sana. Eu oferecia o Yoga para aqueles que não estavam buscando, não faziam idéia alguma do que isso pode ser ou servir em suas vidas. Mas experimentaram. Alguns aproveitavam bem. O trabalho serviu bastante, em conjunto com o atendimento da casa e foi mais um recurso terapêutico, mais uma opção para quem ali está, sem saber ao certo, buscando algo para suas vidas. Aparentemente nada de especial, poucos recursos, muitas dificuldades, pessoas com problemas bem mais graves do que os meus, alta exigência de paciência, cautela e criatividade. Pura prova de amor diariamente.

Assistir um surto psicótico na hora do silêncio. Imagine um paranóico obsessivo maníaco-compulsivo olhando para dentro de si.

Através do Instituto Dharma - Yogashala transferi minha ação voluntária para o Lar Recanto da Esperança, uma casa de recuperação de drogados. Cada interno permanece nove meses tratando-se na casa. É bem próximo de onde eu moro e fica mais fácil estando aqui por perto para criar uma disciplina. Atualmente visito o pessoal três vezes por semana, de manhã cedo fazemos vinyasa (€sanas com pr€Š€y€ma) e à tarde conversamos sobre aspectos da prática da reintegração. Trabalhamos assuntos tais como: treino da atenção, sensibilidade, silêncio, auto-observação. Viver no presente, deixando de carregar o passado e preocupar-se com o futuro. Como aprender a nutrir-se adequadamente. O que

fazer para cuidar da própria saúde. Como desenvolver a atitude de tratamento curativo e livrar-se dos próprios males. A intenção é fornecer o instrumental do Yoga como recurso de reintegração pessoal e manutenção do processo de cura dos internos da casa.

Um importante aspecto bem enfatizado é o exercício do sa‰kalpa, ou a elaboração de propósitos. Uma das condições para a cura do pessoal é responsabilizar-se diariamente pelo compromisso de não voltar para o vício ou mau hábito, tal como ditam os princípios dos A.A. e N.A. Mas para não estar lá é preciso estar firme em outro ponto, e isso requer uma mudança de hábito ou de atitude.

Os propósitos são as intenções que orientam as ações e baseiam-se em princípios verdadeiros como ser sincero, pacífico, responsável e manter-se limpo. Propósitos tornam-se firmes e consistentes quando reforçam os princípios. Quando não se confirmam mutuamente na experimentação cotidiana, deve-se pensar em reiniciar, examinar o princípio e rever os propósitos, mudando o que for preciso para ajustar a conduta.

Eu também já tive problemas com drogas. Talvez não tão graves como os deles, pois achei uma saída. Ou melhor, um retorno, para mim mesmo. Me encontrei, me abracei, me situei, ergui meu coração, senti-me emocionado, abaixei o nariz, olhei pra frente e desde então tenho seguido passo a passo. Hoje aqui estou, fazendo o mesmo com meus irmãos, arrastando mais gente comigo nesse caminho que eu escolhi. Eu faço o que eu posso para compartilhar isso que é de todos, para todos e através do esforço de todos. Levo comigo apenas o meu exemplo, ajudo como puder. Só por hoje eu estou vencendo minha batalha contra o vício. Vencer o consumo de alimentos de origem animal ou o açúcar branco é mais sutil e difícil do que vencer a cocaína ou o álcool, mas é

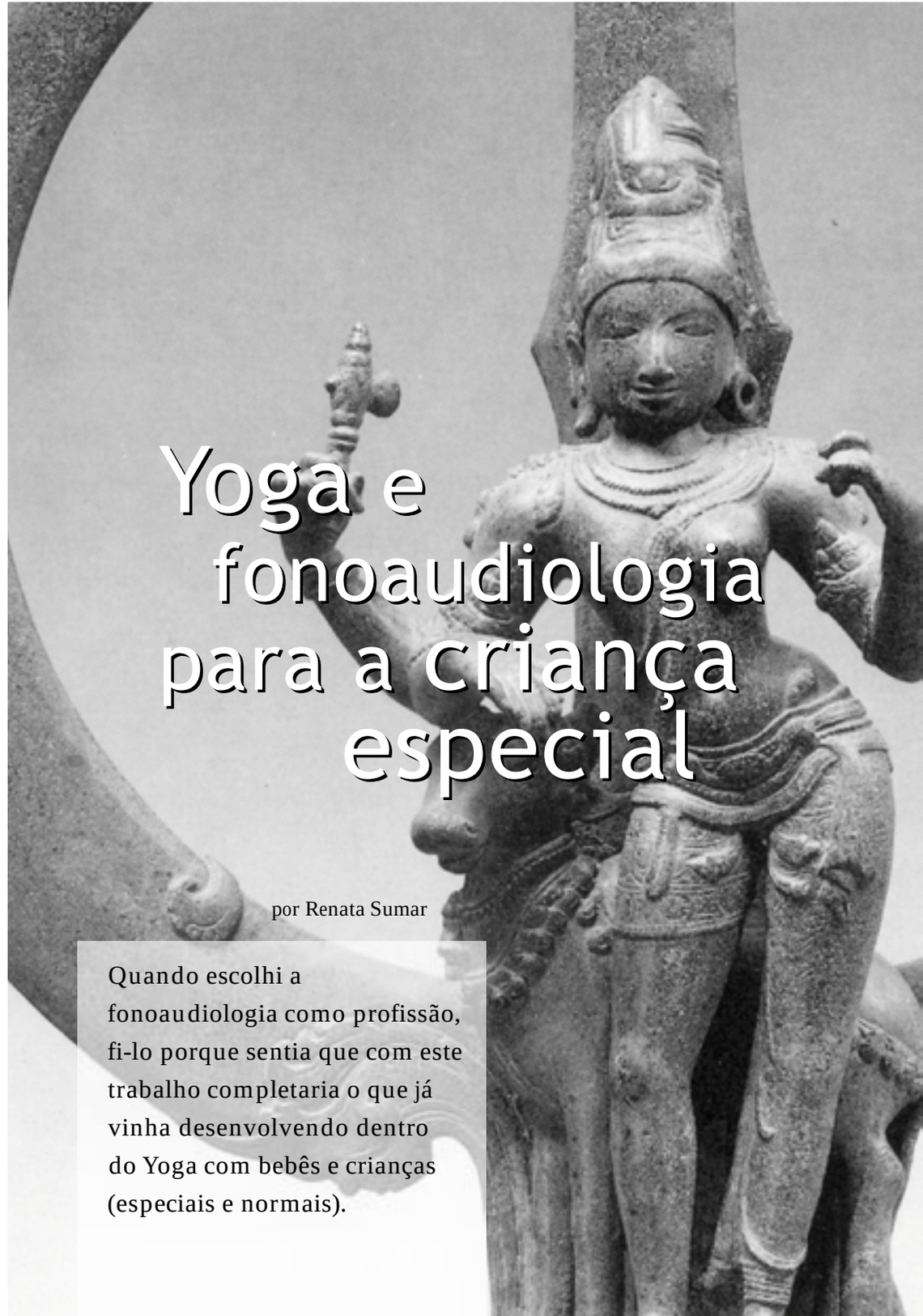
A luta não é para vencer os narcóticos ou psicotrópicos, nem mesmo o vício, mas sim para vencer a ignorância e dominar o ego e o psiquismo.

Contente-se em ver que o pouco que você faz de coração pode gerar muitos resultados. Se a vida te mostrar que não é por aí, seja então flexível, mude de estratégia, tente fazer diferente, a verdade é uma só, mas tem muitos jeitos para realizar-se

tão importante quanto. O problema não está em qualquer substância psicotrópica, mas na atitude do usuário. Mudar de atitude é mais difícil do que mudar hábitos ou companhias. A luta não é para vencer os narcóticos ou psicotrópicos, nem mesmo o vício, mas sim para vencer a ignorância e dominar o ego e o psiquismo.

Considerando o valor do meu exemplo, convido agora então você, caro íntegro leitor, a ir direto ao assunto e partir integralmente para o serviço: deixe as dificuldades de lado, tente procurar um desses tantos trabalhos exigentes que existem por aí, escolha um que você possa sentir-se apto para realizar e apenas faça o que tem que ser feito. Doe o máximo de si mesmo enquanto puder manter a integridade. Não espere nada em troca, em verdade já tens o essencial. Contente-se em ver que o pouco que você faz de coração pode gerar muitos resultados. Se a vida te mostrar que não é por aí, seja então flexível, mude de estratégia, tente fazer diferente, a verdade é uma só, mas tem muitos jeitos para realizar-se. Crie novas opções, nunca é demais. Que todo esforço seja bem-vindo. O ˆ • €nti

Mirko é formado em psicologia e ensina Yoga em Curitiba. mirkosta@hotmail.com



Yoga e fonoaudiologia para a criança especial

por Renata Sumar

Quando escolhi a fonoaudiologia como profissão, fi-lo porque sentia que com este trabalho completaria o que já vinha desenvolvendo dentro do Yoga com bebês e crianças (especiais e normais).

No momento em que ingressei na faculdade, percebi que o curso era exatamente o que eu estava buscando – havia um abismo na área de fala e linguagem dentro do trabalho que desenvolvia a cada aula de Yoga, e que foi conquistado através do curso de fonoaudiologia. Me senti mais confiante no trabalho com as crianças, percebendo que possuía as ferramentas necessárias em todas as áreas de desenvolvimento para estimulá-los. Entretanto, isto ficou ainda mais claro quando comecei a estagiar na clínica-escola da faculdade. Foi neste momento que comecei a perceber o quanto o Yoga me ajudaria dentro da fonoaudiologia.

A primeira coisa que percebi foi que meus clientes de fono que também praticavam Yoga em nossa escola, eram mais centrados e se concentravam com maior facilidade na atividade sugerida do que os meus clientes da clínica. Mais importante ainda: havia uma significante diferença na maneira como eles respiravam. Não dei muita importância para isso no início, mas agora, dez anos depois, tenho certeza de que o Yoga tem imenso valor como terapia adjunta na minha outra profissão. Vários estudos me provaram que Yoga e fonoaudiologia podem trabalhar de mãos dadas na reabilitação de crianças especiais, facilitando o desenvolvimento motor, cognitivo, social e de fala e linguagem da criança.

Então, qual seria a ponte entre o Yoga e a fonoaudiologia? A respiração! Do ponto de vista yogue, respiração é pr€Ša ou energia vital. As forças do movimento, calor, integridade estrutural e mesmo da consciência são todas manifestações do pr€Ša. Sem esta energia vital, nossos corpos iriam simplesmente retornar aos elementos pelos quais foram originalmente compostos. O Yoga nos ensina a controlar o fluxo de prana dentro do corpo. Através da prática de pr€Š€y€ma, exercícios respiratórios do Yoga e respiração abdominal profunda, o aluno é capaz de aumentar a quantidade de oxigênio / pr€Ša inalado e de utilizar esta energia para construir um sistema imunológico mais forte e superar várias doenças físicas.

A forma como respiramos tem um efeito profundo em nosso sistema nervoso. A maior parte das pessoas utilizam apenas 1 / 7 da capacidade total dos pulmões. Nossas células cerebrais requerem três vezes mais oxigênio do que outras células em nosso corpo. Quando reequilibramos a respiração e aumentamos a quantidade de oxigênio nas células cerebrais, ajudamos a fortalecer e revitalizar o sistema nervoso somático e autônomo. Quando praticado com regularidade, o pr€Š€y€ma tem também um poderoso efeito estabilizador da mente e das emoções.

Do ponto de vista fonoaudiológico, vemos a respiração como a base da fala. Todas as palavras e sentenças são produzidas durante a expiração. Ao final de cada sentença, é necessário que voltemos a inspirar rapidamente, e seguir falando a próxima sentença. Uma vez que a maioria das sentenças dura algo cerca de 2 a 15 segundos, a dinâmica da respiração requer um controle suficiente da mesma para que você tenha tempo suficiente para completar a sua sentença e não ficar sem ar.

Na maioria dos casos, a respiração do bebê é acelerada (40 a 45 vezes por minuto), variando consideravelmente freqüência, amplitude e ritmo. Durante o primeiro ano de vida, à medida que a respiração vai se tornando mais regulada e lenta (25 a 35 vezes por minuto), o bebê aprende a produzir uma infinidade de sons que depois serão agrupados de maneira coerente a formar palavras. As crianças, entretanto, não seguem um mesmo padrão de desenvolvimento. Uma criança portadora de paralisia cerebral, ou com alguma desordem motora mais severa, provavelmente vai respirar de maneira mais acelerada ou irregular, mantendo o padrão que tinha quando ainda bebê. Este padrão pode muitas vezes durar anos.

De uma forma em geral, a velocidade da respiração de uma criança depende do tipo de atividade que ela realiza. Como um exemplo, percebemos estas mudanças quando ela se senta, balança a cabeça ou movimenta os braços ou ombros. A respiração se move mais depressa

para oxigenar o sangue que irá nutrir as células dos músculos para que o movimento desejado seja realizado. Se os músculos do pescoço, tronco ou ombros, juntamente com a coluna vertebral, não estão apropriadamente alinhados, o movimento necessitará de um esforço maior para ser realizado, resultando em maior esforço do diafragma e das costelas que não poderão se movimentar livremente.

O correto alinhamento do corpo propiciará à criança maior facilidade em respirar mais profundamente e com menos esforço. Por essa razão, nós não deveríamos nunca considerar o desenvolvimento apropriado de fala e linguagem como algo separado da nossa fisiologia. É melhor pensar nele como parte de um processo dinâmico que estabelece padrões saudáveis e previne os não saudáveis.

Em nossas aulas de Yoga com crianças, geralmente não utilizamos brinquedos ou "props", o que faz com que elas se concentrem mais na própria respiração, no movimento de grupos específicos de músculos e nas sensações em cada posição.

Durante a prática dos €sanas (posições), alongamos diferentes músculos do nosso corpo, e isso ajuda a dissolver tensões e manter o alinhamento de tronco, quadris, pescoço, braços e pernas. Uma vez que todos os movimentos se originam na coluna e dela partem para as extremidades, podemos perceber que flexibilidade e alinhamento correto são a chave para melhor realização de qualquer atividade que envolva movimento, seja ela motora grossa ou mais refinada.

Em nossas aulas de Yoga com crianças, geralmente não utilizamos brinquedos ou "props", o que faz com que elas se concentrem mais na própria respiração, no movimento de grupos específicos de músculos e nas sensações em cada posição. Através de repetições verbais e toques quando necessários, nós encorajamos nossos alunos a desenvolverem consciência corporal, confiança e concentração.

A maior parte das crianças com desordens de desenvolvimento claramente entende o conceito de linguagem e tenta se comunicar ainda pequenas. Para podermos dar a estas crianças oportunidades suficientes de desenvolvimento, devemos começar o trabalho o mais cedo possível – este é o princípio por trás da intervenção precoce.

Existem três tipos de tonicidade muscular que podem afetar a habilidade da criança em se comunicar:

1) hipotonia (baixa tonicidade muscular);
2) hipertonia (tensão excessiva muscular);
3) tonicidade muscular flutuante (ora hipo, ora hipertonia).

Crianças portadoras de síndrome de Down têm hipotonia, e isso faz que normalmente tenham dificuldade em coordenar os movimentos de lábios, língua e mandíbula. Hipertrofia de adenóides e tonsilas palatinas, juntamente com recorrência de alergias ou gripes, aumentam a tendência já existente dessas crianças para respirar pela boca, o que, conseqüentemente, pode afetar a inteligibilidade da articulação, fluência, seqüência e ressonância da fala. Estando atento à maneira com que a criança respira e na postura dela, o professor de Yoga pode determinar quais serão os asanas apropriados para desenvolver a tonicidade correta da musculatura e alinhamento corporal, e quais exercícios respiratórios – pr€Š€y€mas – que irão auxiliar no desenvolvimento de uma melhor respiração e encorajar a criança a respirar pelas narinas.

Crianças com paralisia cerebral geralmente têm limitadas as habilidades motoras e orais, devido a uma hipertonia ou flutuação de tonicidade muscular. A fala para acontecer depende da coordenação de músculos que envolvem a respiração (o diafragma), fonação (pregas vocais), e articulação (lábios, língua e mandíbula). A prática de €sanas , seguida de relaxamento profundo (que é realizado ao final de cada prática de Yoga em nossa escola), facilita o trabalho do fonoaudiólogo, pois auxilia na normalização desta tonicidade muscular excessiva ou flutuante. Os pr€Š€y€mas melhoram a respiração, pois "abrem" o peito e fortalecem o

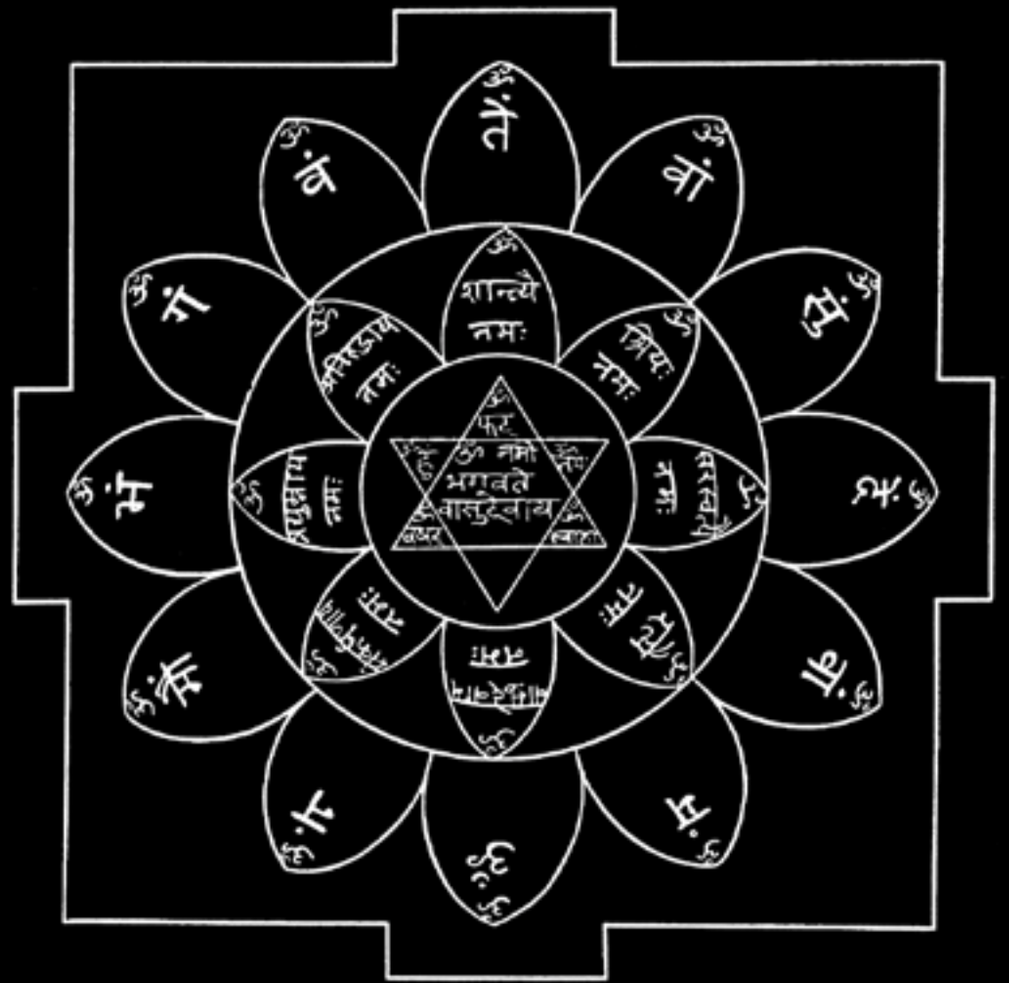
Os benefícios do Yoga se estendem a pessoas de todas as idades, desde a vida intra-uterina (quando a mãe pratica Yoga durante a gravidez) até a pessoa mais idosa, passando pelos bebês, crianças e adultos.

diafragma; eles também melhoram as funções dos nervos, que estão diretamente conectados à execução de atividades motoras.

Concluindo, a respiração correta é uma das chaves para correção ou melhora de desordens da comunicação. Os exercícios respiratórios do Yoga não apenas ensinam a respirar corretamente como beneficiam o praticante, pois oxigenam o sangue e fortalecem o sistema nervoso central. Os benefícios do Yoga se estendem a pessoas de todas as idades, desde a vida intra-uterina (quando a mãe pratica Yoga durante a gravidez) até a pessoa mais idosa, passando pelos bebês, crianças e adultos.

Adolescentes ou adultos podem ter alguma desordem de fala ou voz simplesmente porque não sabem coordenar a respiração e a fala. Nestes casos, utilizo, em minha prática fonoaudiológica, técnicas respiratórias do Yoga para ensiná-los a respirarem corretamente e utilizarem melhor a capacidade pulmonar que possuem (normalmente as pessoas utilizam apenas 1/7 de nossa capacidade pulmonar). Uma vez que eles estão respirando mais profundamente e recebendo adequada quantidade de oxigênio, todos os sistemas funcionam de forma melhor. Daí é só coordenar isto à fala e conseguimos melhorar os resultados dentro da terapia fonoaudiológica.

Renata Sumar é fonoaudióloga e ensina Yoga em Belo Horizonte. yogaintegral@terra.com.br



A perfeição do sânscrito e sua escrita

por Loka S€k• ..D€sa

O desenvolvimento do sânscrito, na Antiguidade, representou uma grande onda no oceano de iluminação da consciência da humanidade.

A característica mais forte da língua sânscrita é que seu uso escrito é um fato relativamente recente. Sruti, a tradição oral, desde os tempos mais remotos sempre recebeu preferência como meio de transmissão do conhecimento. Para a cultura védica, o audível, o som, sempre foi mais importante do que o visível, pois o âmbito da visão é limitado e superficial. Já o âmbito da audição é a profundidade da meditação.

O aspecto manifesto e visível da realidade, por sua vez, relaciona-se com a escrita, que pode ser definida como "inteligência transmissível". A escrita é indispensável para o estabelecimento da "cultura".

Significativo é o fato de a própria deusa da palavra, a deusa V€k, manifestar-se como Sarasvat…, a deusa da civilização, artes e ciências, bem como a inventora do sânscrito e da escrita. Essa deusa, na forma do rio Sarasvat…, histórica e geograficamente falando, seria o berço da civilização e da cultura védica - identificada com a cultura que surgiu no vale dos rios Indus e Sarasvat… e, mais tarde, se transferiu para os vales dos rios Ganges e Yamun€.

Formas pictográfica da escrita sarasvat… e alfa-fonética da escrita devan€gar… de se escrever a sílaba O ˆ .

Baseado em recentes investigações, a linguagem encontrada nos textos encontrados nos vales dos rios Indus e Sarasvat… parece ser a forma germinadora do que mais tarde viria a ser conhecido como o sânscrito. Seria uma forma ancestral da língua sânscrita, ou melhor, seria o próprio sânscrito no seu estágio original isolado. A escrita dos hindus - também conhecida como escrita sarasvat… - é a forma

mais antiga do brahm…. Ela foi a primeira e mais antiga escrita científica do mundo e que cruzou as fronteiras da Índia (Bharata Varsa) e se difundiu pela Ásia Ocidental e Europa, onde se desenvolveu na forma da escrita semita e grega.

A primeira forma de se escrever o sânscrito, na escrita sarasvat…, era pictográfica, e com o tempo assumiu sua forma alfa-silábica, que deu forma ao brahm…, n€gar… e o devan€gar…

Na Índia, por volta de 2000 a.C., bem antes do desenvolvimento da escrita semita, o velho brahm… já se encontrava reduzido a 63 letras (alfabeto fonético). Então sua escrita ramificou-se em duas direções: uma tornou-se o devan€gar… e outra, o brahm… do imperador A •oka.

A influência do devan€gar… , fora da Índia, pode ser encontrada no alfabeto grego, em seu sistema de vogais e com a consoante dental th, inexistente no alfabeto semita. Já a influência do brahm… de š •oka pode ser vista no desenvolvimento do brahm… bhattiprolu, nas línguas do sul da Índia, cujo alfabeto permaneceu impressionantemente similar ao do alfabeto semita ou fenício.

A sílaba "a" escrita nos diferente alfabetos do sânscrito

escrita sarasvat…	𑖀
escrita brahm…	𑀅
escrita n€gar…	𑐎
escrita devan€gar…	अ

A perfeição do sânscrito pode ser vista na ordem natural de manifestação de seu alfabeto fonético. Ele expressa uma mensagem profunda que mostra nas sílabas (ak•aras) as vogais como o "espírito"e as consoantes como a "matéria".

त	ता	ति	ती	तु	तू
ta	tä	ti	té	tu	tü

तृ	तॄ	ते	तै	तो	तौ
tå	tè	te	tai	to	tau

Da mesma forma que o štman primordial é a vida de todas as centelhas espirituais que fazem os corpos materiais parecerem estar vivos, a vogal primordial, o a, se transmuta nas outras vogais e permite a sonorização das sílabas consonantais.

Encontramos, portanto, a afirmação de Krishna na Bhagavad G…t€, que: "das letras, Eu sou o a" (ak• ar€Š€m a-k€ø´smi. BhG, x:33).

Na escrita do sânscrito, as letras (ak• aras) são unidades irredutíveis, pois expressam unidades fonéticas ou sílabas, onde o a já está incluído. Assim, se queremos indicar outra vogal na sílaba, ou a ausência da vogal, faz-se usos de símbolos acessórios.

Outro ponto filosófico, em relação à escrita do sânscrito, é que da primeira, o a, até a última letra, o ha, o alfabeto sânscrito indica a totalidade da existência material, mas no seu referencial do Ser: aha^ (do a ao ha), Eu sou.

O sânscrito é, portanto, uma herança viva dos grandes videntes da Índia que nos legaram sua sabedoria, sendo ele também o próprio instrumento para compreendê-la, mantê-la e transmiti-la.

O^ tat sat.

Loka S€k• … ensina sânscrito e cultura hindu
e mora em Juiz de Fora. lokasaksi@aol.com

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em a reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final i ou € pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em … são, na maioria, femininas. Os o e e pronunciam-se sempre fechados.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em tatu (p™rŠa);
€	आ	aberta, longa, como em arte (pr€Ša);
e	ए	fechado, como em dedo (asteya);
i	इ	curta, como em idéia (®iva);
…	ई	longa, como em ali (n€• …);
o	ओ	fechado, como em iodo (Yoga);
u	उ	como em união (ud€Ša);
™	ऊ	longa, como em açude (k™^bhaka);
ai	ऐ	ditongo, como em vai (kaivalya);

au	औ	ditongo, como em pauta (nauli);
•	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, porta (• •)i
Ž	ॠ	pronuncia-se como em marítimo (Žk€ra);
† (l•)	ऌ	como em inglês, revelry (†taka);
‡ (lŽ)	ॡ	como em inglês, revelry, mas prolongado (‡k€ra);

Consoantes:

ka	क	como em Karina (karma);
kha	ख	aspirada, como em inglês, broke-heart (S€ˆkhya);
ga	ग	gutural, como em guirlanda (G…t€);
gha	घ	aspirada, como em inglês, big-house (Gheranda);
‰a	ङ	nasalizando a vogal precedente (a‰ga);
cha	च	pronuncia-se como em tchê (chakra);
ccha	छ	também como em tchê, mas prolongado (m™rcch€);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em Djalma (japa);
jha	झ	palatal, como em inglês, hedgehog (jhali);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em senha (jñ€na);
˜a	ट	com a língua no palato, como em inglês, true (A• ˜€‰gə);
˜ha	ठ	dental aspirada, como em inglês, lighthouse (ha˜ha);
• a	ड	com a língua no palato, como em inglês, drum (daŠ• ə);
• ha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, redhaired (• huŠ•i);
Ša	ण	como em inglês, done (pr€Ša);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (Tantra);

tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, foot-hook (sthira ˆ);
da	द	dental, como em dilúvio (dasan€mi);
dha	ध	dental, como em inglês, bloodhorse (dh€raŠ€);
na	न	dental, como em nota (€nanda);
pa	प	labial, como em posto (p™raka);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, top-half (ph€la);
ba	ब	labial, como em bomba (bandha);
bha	भ	aspirada, como no inglês, nib-head (bh™ta);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em mãe (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em também (saˆsk€ra);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o i em viola (Yoga);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em vidro (r€ja);
la	ल	como em iluminar (kuŠ• alin);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em volta (v€saŠ€); entre consoantes, pronuncia-se igual ao w de narrow, em inglês (tattva);
• a	श	tem o som de sh, como em Sheila (®iva);
• a	ष	tem o som de sh, como em bush (K• • Ša);
sa	स	tem o som de ss, como em passo (€sana);
ha	ह	sempre aspirado, como em happy (an€hata);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: faquir.

Resenha:

Eu Sou Aquilo

I Am That: Talks With Sri Nisargadatta Maharaj. Traduzido de gravações sonoras em marathi por Maurice Frydman. 3a. ed. Mumbai: Chetana, 1981.

por Anderson Alllegro

A afirmação parece confusa. Eu sou "aquilo" o que? Parece que a frase não foi completada. Mas para quem já leu essa obra primorosa, estas três palavras fazem muito sentido. Mais do que isso, são um lembrete para não perdermos o rumo. ®ri Nisargadatta Maharaj as repetia o tempo todo, em cada um de seus satsangas (encontro com os discípulos) para enfatizar que devemos parar de acrescentar adjetivos à nossa essência. Somos aquilo que somos. Por que limitar nosso ser usando adjetivos?

É inquietante pensar em nós mesmos sem adicionar adjetivos, sem dizer "eu sou bonito", "eu sou infeliz", "eu sou inteligente", "eu sou casado e tenho dois filhos", "eu sou advogado". Mas esse é o objetivo de Maharaj ao nos conduzir por seus diálogos iluminadores. Usando a estrutura de ensino que aparece freqüentemente nos Upanishads (literatura hindu), ®ri Nisargadatta Maharaj se sentava com as pessoas que vinham procurá-lo, buscadores de todas as partes do mundo, para conversar durante uma hora ou duas todos os dias. Essas conversas gravadas e transcritas por um desses buscadores (Maurice Frydman), se transformou no livro I Am That.

Lembro que meu primeiro contato com esse livro foi num retiro de meditação, onde o instrutor leu alguns de seus capítulos. Senti-me tocado pela simplicidade e clareza dos ensinamentos de Maharaj e logo consegui uma cópia do livro. Comecei a ler avidamente, numa manhã de domingo. Bebia o néctar de cada palavra. Era como se eu estivesse lá, em sua salinha (que nunca conheci pessoalmente) rodeado por outros buscadores e envolvido em sua luz. Após alguns poucos capítulos, minha cabeça rodava. Tudo parecia tão claro e, ao mesmo tempo, tão estranho. Parecia que o meu quarto, os objetos ao meu redor e a minha própria vida era apenas uma miragem comparados àquela sensação de eternidade e grandeza que eu sentia. Aquele homem dizia tantas verdades, me dava tantos tapas com luvas de pelica, que eu, com medo de me iluminar naquele momento, fechei o livro e fui para o cinema. Assim, são os diálogos de ®ri Nisargadatta Maharaj: iluminadores, comoventes e simples. Muitas vezes, mais do que responder aos ouvientes, ele os desafia com perguntas cujo objetivo é destruir a ignorância e nos dar um lampejo da grande realidade. Depois de lê-los é impossível esquecer seus ensinamentos. Pelo menos foi assim para mim.

®ri Nisargadatta Maharaj viveu uma vida comum: trabalhou, casou-se, teve filhos. Era dono de uma pequena loja em Mumbai (Bombay), onde vendia roupas para crianças, tabaco e cigarros artesanais, o que lhe deu alguma estabilidade financeira. Apesar da vida pacata, Maruti (seu antigo nome), era dono de uma mente inquieta, repleta de questões. Um amigo lhe apresentou, um dia, ao mestre ®ri Siddharameshwar Maharaj e este foi seu ponto de mutação. O Guru lhe deu um mantra e algumas instruções sobre meditação. Ele praticou assiduamente e em pouco tempo começou a ter visões e estados de transe. Alguma coisa explodiu dentro dele dando nascimento à uma consciência cósmica e a um sentido de vida eterna. A identidade de Maruti, o pequeno comerciante, se dissolveu e a personalidade iluminada de ®ri Nisargadatta emergiu.

Quando questionado sobre como aconteceu sua iluminação, ele diz:

> Aconteceu que eu acreditei em meu Guru. Ele me disse que eu não sou nada além de mim mesmo, e eu acreditei nele. Acreditando nele, passei a me comportar de acordo e parei de me preocupar com tudo o que não era eu ou que não era do meu ser.

Parece simples demais. Bastou a ele perceber que não era nada além de si mesmo e tornar-se fiel a essa percepção. Mas, talvez, a iluminação seja realmente simples. Quando um ouvinte lhe pergunta qual a diferença básica entre ele e Maharaj, este lhe responde que não há nenhuma diferença. Sua vida é uma sucessão de eventos como a de qualquer um de nós. A diferença, segundo ele, está no fato de que o iluminado não se apega a esses fatos e olha "o show que passa apenas como um show que passa", enquanto nós nos apegamos às coisas e acontecimentos e nos movemos com eles de um lado para o outro. Assim, nossa mente está sempre cheia de coisas, pessoas e idéias. Nunca estamos focados em nós mesmos. Vamos aonde os pensamentos nos mandam, mas nunca penetramos em nós mesmos. Ele nos aconselha:

> Coloque a si mesmo dentro do foco. Torne-se consciente da sua própria existência. Veja como você funciona, verifique os motivos e os resultados das suas ações. Estude a prisão que você, inadvertidamente, construiu a sua volta.

Porém, afirmar "eu sou" não é o final da jornada. Pensar em si mesmo sem se definir é apenas o começo, uma útil ferramenta que pode nos levar a vislumbrar a nossa essência. Mas, de acordo com seus ensinamentos, até o sentido de "eu sou" desaparece quando nos iluminamos. Não que perdemos a consciência de quem somos ou tenhamos que deixar de lado o ego e suas atribuições. Mas o corpo, o ego, a mente e nossos próprios pensamentos se tornam acessórios da nossa essência, que ele chama de

Self. São como roupas que usamos. Vestir uma roupa diferente não nos modifica na essência. Nem o que acontece às nossas roupas nos afeta, tanto que quando estão velhas, jogamo-las fora e compramos uma outra. Quando alguém pergunta a ele se um iluminado também sente fome ou sono, Maharaj responde que sim e que pode até ficar irritado por não ter sua refeição na hora certa. Mas a fome e a irritação são percebidas por ele como um eco distante de algo que está acontecendo na periferia de seu ser. O mesmo acontece quando alguém lhe faz uma pergunta. Ele conhece a resposta ao mesmo tempo em que a pergunta é formulada. Ela não passa pelo racional ou pela mente.

No texto "O Self Está Além da Mente" podemos compreender um pouco mais sobre a maneira como a mente atua. Um ouvinte lhe pede uma técnica ou um conselho para tornar sua mente estável, ao que Maharaj responde que a natureza da mente é a instabilidade. Ela está habituada a ficar vagando de uma coisa para outra. O que podemos fazer é mudar o foco da consciência para além da mente. Ele nos prescreve a seguinte técnica:

> Recuse todos os pensamentos, exceto um: o pensamento "Eu Sou". A mente se rebelará no início, mas com paciência e perseverança, ela irá render-se e ficará quieta. Uma vez quieta, as coisas começarão a acontecer espontânea e naturalmente, sem nenhuma interferência da sua parte.

Muitos dos ouvintes de Nisargadatta Maharaj lhe perguntam sobre a felicidade e o sofrimento e, em suas perguntas podemos perceber o quanto todos nós buscamos a felicidade no lugar errado. A felicidade verdadeira não pode estar em coisas que vêm e vão. O prazer não é duradouro. Ele vem sempre seguido da dor. Muitas vezes, começamos a sofrer no momento em que alcançamos aquilo que nos é prazeroso, pois já pensamos na dor que sentiremos ao perdê-lo. Assim, a verdadeira felicidade só é encontrada no Self. "Encontre seu Self real (svar™pa) e tudo mais virá com ele."

Ao descobrirmos nossa verdadeira natureza, nem o medo, nem o sofrimento ou a dúvida terão lugar em nossa mente. O Self é nossa essência imortal. Por isso, um iluminado não teme nem mesmo a morte. Ele percebe que o fim do corpo não é o fim do ser. ®ri Nisargadatta nos surpreende ao afirmar: "O que se ganha estando vivo? O que se perde ao morrer? Aquilo que nasceu, deve morrer; aquilo que nunca nasceu, não pode morrer. Tudo depende do que você acredita ser". Se acreditarmos ser o corpo, teremos que morrer, já que esse corpo nasceu um dia.

Sem nenhuma cerimônia, ®ri Nisargadatta coloca sempre a responsabilidade em nossas mãos. Quando alguém lhe diz que tudo o que deseja é ter paz, prontamente ele responde:

> Desprenda-se de tudo que não deixa sua mente descansar. Renuncie a tudo que perturba sua paz. Se você quer paz, mereça-a.

O Buscador retruca que todo mundo merece ter paz e Maharaj dispara "Somente a merecem aqueles que não a perturbam".

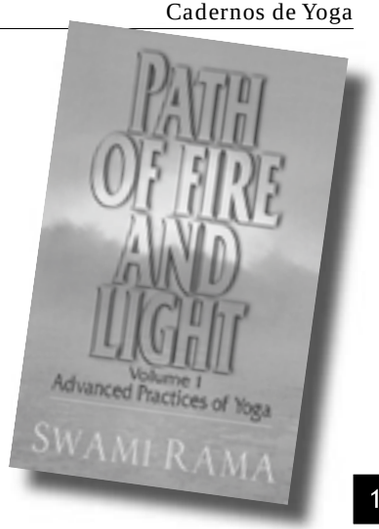
De conversa em conversa, Maharaj vai iluminando a escuridão de seus ouvintes, ajudando-os a se desapegarem da dor, do medo, da confusão. Em sua generosidade, nos brinda com a realidade, com a sabedoria libertadora, com a consciência do que somos em essência. Seus ensinamentos não estão limitados a um lugar, um povo ou uma época pois ele não é um homem com um passado ou um futuro. Ele é o presente vivo - eterno e imutável.

Leia alguns textos de Sri Nisargadatta Maharaj traduzidos por Anderson Allegro em www.yogasite.com.br.

Anderson Allegro ensina Yoga em São Paulo
e dirige a Aliança do Yoga. info@yogasite.com.br.

Resenha:

Caminho de Fogo e Luz



RAMA, Swami. **Path of Fire and Light:**
Advanced Practices of Yoga. v.1. 88f.
Honesdale: Himalayan Institute Press, 1996.

por Rodrigo Gomes Ferreira

Swami Rama é o fundador do Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy (www.himalayaninstitute.org), que hoje possui atividades em vários países, como a conhecida revista estadunidense Yoga International (yimag.org). Ele nasceu em 1925 no norte da Índia e, desde cedo, teve contatos com ensinamentos dos yogis do Himalaya. Formou-se no ensino superior tanto na Índia como na Inglaterra e, aos vinte e quatro anos, recebeu o título de ®a‰karacharya de Karvirpitham, a mais alta posição espiritual (política e religiosa hindu) da Índia. É autor de vários livros e teve seu trabalho focado em ligar os ensinamentos milenares do oriente com os científicos do ocidente. Foi um dos primeiros yogis a se deixar examinar em experimentos cietíficos sobre o controle consciente de alguns funcionamentos mentais e físicos do corpo humano até então considerados "involuntários" pela ciência ocidental.

O primeiro volume (de dois) do livro Path of Fire and Light possui uma linguagem direta e trata de práticas avançadas de Yoga. Além da "mecânica" das técnicas, Swami Rama apresenta suas explicações com base em seus estudos em psicologia, medicina e filosofia, com as quais temos mais contato, sempre costurando conceitos yogues com os da ciência contemporânea. A prática de tais técnicas, garante o autor, não exige uma renúncia do mundo. É claro que, para poder fazer retenções

pulmonares de mais de três horas - que Swami Rama explica no livro -, é preciso arranjar uma rotina bem diferente da convencional. E mesmo com explicações complexas, a simplicidade e a profundidade parecem ser marcas dos ensinamentos do autor a praticantes sinceros.

O primeiro volume, abordado nesta resenha, é uma pequena parte de um manuscrito de Swami Rama, escrito quando estava com seu guru no Himalaya. O pano de fundo filosófico da prática apresentada é do A• ˜€‰gaYoga de Patañjali. Contudo, o autor não se atém a detalhes filosóficos, mas às explicações dos exercícios mencionados nas escrituras antigas.

A primeira parte do livro trata dos preparativos para a prática avançada de pr€Š€y€ma, que o autor considera a mais importante dentro do Ha˜ha Yoga (p.2). Segundo o autor, os preparativos para a prática começam pelo ambiente, o qual deve ser silencioso, bem arejado, com boa qualidade de ar, nem muito quente, nem muito frio, nem muito úmido. O ambiente inter-pessoal também tem importância: devemos dar preferência a uma vida calma e não nos envolver em excesso com companhias "mudanas" - que podem sabotar a prática. O melhor é estar junto a outros praticantes sinceros, evitando o excesso de conversas. Casamentos podem ser bons, se houver compreensão e cuidado para não nos distrairmos com uma má condução da energia sexual.

A dieta é outro fator importante na preparação do ambiente, pois deve ser diferente para uma rotina do dia-a-dia e para tempos de práticas intensas. Há também diferenças de acordo com o próprio estágio da prática em que estamos, sendo importante a atenção à hora, e quantidade das refeições e a distância entre elas. Alimentos recomendados são gh…, leite, açúcar mascavo e frutas.

Outras explicações para a preparação que Swami Rama dá são sobre os aspectos da respiração. Ele fala sobre v€yu, •akt…, karma, …•€, pi‰gal€, kh™ˆbaka e chakras com ricas analogias com conceitos da ciência contemporânea. Nesta parte, a base é, em grande parte, a Ha˜ha Yoga Prad…pik€.

O segundo capítulo aborda a prática de pr€Š€y€ma, explicando e descrevendo exercícios como kap€labhati, n€• … • odh€na, s™ryabedhana k™ˆbhaka, ujj€y…, • …tkar…, • …tal…, kaki mudr€, bh€strik€, sahita k™ˆbhaka e outros avançados em que os k™ˆbhakas contam-se em horas!

No terceiro capítulo, Swami Rama escreve sobre sv€rod€ya, a ciência da respiração que, segundo ele, é a mais gratificante e completa das ciências que procuram explicar a vida no universo. Esta ciência procura entender e controlar o pr€Ša e é o "mais útil, abrangente e interessante braço do Yoga" (p.66). Nesta parte, ele explica as cinco divisões do pr€Ša quando entra no corpo - os v€yus: pr€Ša, ap€na, sam€na, ud€na e vy€na -, bem como os padrões e ritmos da respiração, incluindo alguns sutis ligados ao ritmo da natureza. Há algumas dicas úteis como métodos para mudar o fluxo da respiração e uma interessante explicação entre a relação dos tattvas, a respiração e os chakras.

O capítulo quatro trata da prática de dhy€na e suas condições ideias. O autor apresenta algumas técnicas de concentração que podem levar à meditação, que ele define como a prática de focar manas, a mente sensorial, e chitta, o conteúdo mental, sem devaneios.

A última parte do livro diz respeito a kuŠ• alin, encarada como a abordagem mais avançada para o estudo da realidade interna. Há uma descrição detalhada dos chakras, explicações sobre a prática de mantras e para despertar kuŠ• alin.

O livro inclui um glossário e uma breve biografia do Swami. Pode ser adquirido por meio do Himalayan Institute Press, que possui uma loja na internet em www.hipress.org, por U$ 14,95 (sem frete), ou na Índia por Rs. 200. Não existe uma tradução para o português, contudo o inglês usado é acessível e a leitura, uma boa sugestão para agregar detalhes, principalmente sobre pr€Š€y€ma.

Rodrigo trabalha para os **Cadernos de Yoga**, pratica Yoga
e mora em Florianópolis. rodrigogf@yahoo.com

Onde praticar

CEARÁ

Ekadanta Yogashala
Rua Coronel Linhares, 1741, Condomínio Clinics, sala 107, Aldeota
Fortaleza, CE - 60170-241
Fone: (85) 9607-7965 e 264-2067 (ramal 27)
ekadanta@oyoga.com.br
http://www.oyoga.com.br/ekadanta

Yogamudrá
Rua Israel Bezerra, 186, Dionísio Torres
Fortaleza, CE - 60135-460
Fone (85) 272-6667
Fax: (85) 264-3612
contato@yogamudra.com.br
www.yogamudra.com.br

DISTRITO FEDERAL

Bruno Guimarães Borges
SCLN, 215, Bl. D, sala 107
Brasília, DF
Fone: (61) 9982-1936
brunogb@terra.com.br

MINAS GERAIS

Centro de Yoga Integral
Praça do Papa, 225, Mangabeiras
Belo Horizonte, MG - 30210-310
Fone: (31) 3225-5709
yogaintegral@hotmail.com
www.yoga.pro.br/yogaintegral

RIO DE JANEIRO

Academia Hermógenes de Yoga
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura, Centro
Rio de Janeiro, RJ - 20050-092
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

Shiva Shankara Centro de Yoga
Rua Farme de Amoedo 76/401, Ipanema
Rio de Janeiro , RJ - 22420-020
Fone/Fax: (21) 228-78187
www.shivashankara.com.br
shiva@shivashankara.com.br

Studio Surya de Yoga
Rua das Laranjeiras, 61, Laranjeiras
Rio de Janeiro, RJ - 22240-000
Fone: (21) 2558-7054 e (21) 8111-5690
devasant@uol.com.br
www.oyoga.com.br/vasant

VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
vidyamandir33@hotmail.com
www.vidyamandir.org.br

Entre em contato para participar desta lista e apoiar os Cadernos de Yoga:
cadernos@yoga.pro.br

RIO GRANDE DO SUL

Centro Sivananda de Yoga Vedanta, Filiado
Rua Santo Antônio, 374
Porto Alegre, RS - 90220-010
Fone: (51) 3312-5175
sivananda@oyoga.com.br
www.oyoga.com.br/sivananda

SANTA CATARINA

Arunachala Yoga - Pilates
Av. Afonso Delambert Neto, 619, sala 2,
Lagoa da Conceição
Florianópolis, SC - 88062-970
Fone: (48) 232-5234 e (48) 232-6611
marcioyogue@hotmail.com
www.oyoga.com.br/arunachala

Casa de Yoga Shanti Om
Rua Eugênio Moreira, 114
Joinville, SC - 89202-100
Fone : (47) 433-3706 e 455 0374
laurapacker@terra.com.br

Centro de Yoga Montanha Encantada
Caixa postal 57
Garopaba, SC- 88495-000
iytbra@terra.com.br
www.iytyogatherapy.com

Espaço Yoga
Rua Madre Maria Villac, 25 sala 4
Florianópolis, SC - 85054-000
Fone: (48) 369-4916
robertamagliano@hotmail.com

Ashtanga yoga
Estúdio
Bruno e Etienne Bartulitch
Rua Ministro Godoi, 725, sobreloja
Perdizes - Tel. (11) 3868-4465
www.yogasp.com.br

Instituto Dharma - Yogashala
Travessa Stodiek 44, centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 222-5534
news@yoga.pro.br
www.oyoga.com.br

Carolina e Raphael Langowski
Rua Grafite, 01, Mariscal
Bombinhas, SC
fone: (47) 393-4009
vilaboavida@mariscal.com.br
www.mariscal.com.br

SÃO PAULO

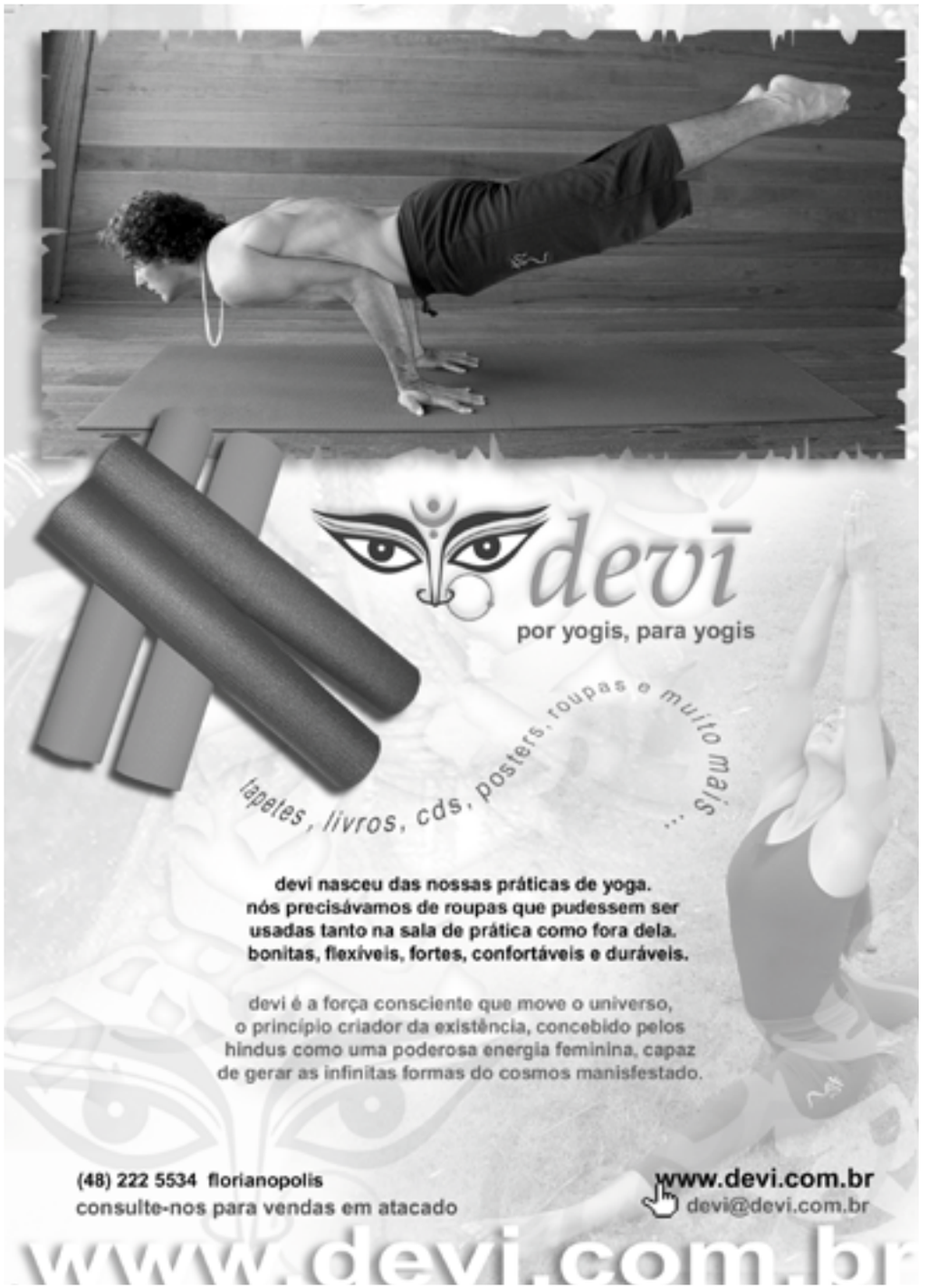
Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255, Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
www.yogasp.com.br

CIYMA - Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda
Rua Viradouro, 63 14o andar - Itaimbibi
São Paulo, SP - 04531-080
Fone: (11) 3168-50396 e (11) 3168-5568
ciymaom@attglobal.net
www.ciyma.com.br

Espaço Físico Corpo e Mente
Rua Hayden, 59, Vila Leopoldina
São Paulo - SP - 05314-010
Fone:11 38367508 e 38318563
espacofisicocorpoemente@uol.com.br

Gam Yogashala
Rua Tabapuã, 479 conj.11, Itaimbibi
São Paulo, SP - 04533-011
fone: (11) 3078-6907
sueli@oyoga.com.br
www.oyoga.com.br/gam



शरीर-मनसि असम्भूति-सम्भूती अविद्या-विद्ये पक्षाविव

śarīra-manasi asambhūti-sambhūtī avidyā-vidye pakṣāviva

Corpo e mente, materialidade e vida,
regras e compreensão são como asas.

Prajñ€ S™tra : 17

Tradução para o português, a partir versão em inglês de Subhash Kak, por Rodrigo Gomes Ferreira.